Strămoși pe divan

Descifrarea Codului Generațional și vindecarea rănilor moștenite

Ingrid Alexander
Sabine Lück

Ingrid Alexander

Sabine Lück

STRĂMOŞI PE DIVAN

DESCIFRAREA CODULUI GENERAŢIONAL ŞI VINDECAREA RĂNILOR MOŞTENITE

PSIHOLOGIE ■ PSIHOTERAPIE

Colecţie coordonată de

Simona Reghintovschi

Traducere din limba germană de

Vlad-Ion Pappu

Controlul ştiinţific al traducerii:
Timea Müller şi Cristina Schmidt
EDITURA TREI

2022

Autori: Ingrid Alexander, Sabine Lück

Titlul original: Ahnen auf die Couch: Den Generation-Code® entschlüsseln und vererbte Wunden heilen

Copyright © 2016

Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Copyright © Editura Trei, 2022 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1283-8

ISBN (epub): 9786064016591

Lucrarea a fost publicată cu sprijinul International Center for Psychogenealogy (Bucureşti) şi al Cabinetului de Terapie Sistemică şi Transgeneraţională „Timea Müller” (Backnang, Germania)

Editori:

SILVIU DRAGOMIR

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:

MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactare:

Victor Popescu

Design şi ilustraţie copertă:

FABER STUDIO (ADELINA BUTNARU)

Director producţie:

CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:

Crenguţa Rontea

Corectură:

Irina Muşătoiu

Andreea-Lavinia Dădârlat

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Fiecare fiinţă umană nu se reprezintă numai pe sine, ci este, de asemenea, unicul, foarte particularul, în orice caz importantul şi remarcabilul punct de convergenţă în care fenomenele lumii se intersectează doar o singură dată, ocazie în veci irepetabilă. De aceea povestea de viaţă a fiecărui om este valoroasă, eternă, divină, de aceea fiecare fiinţă umană, atâta timp cât trăieşte şi îndeplineşte voinţa naturii, este minunată şi demnă de toată atenţia. Fiecare dintre ele poartă amprenta spiritului: creatura care este omul pătimeşte, în fiecare fiinţă omenească se regăseşte un mântuitor răstignit...

Viaţa fiecărui om este o cale către sine, tentativa de a croi un drum, însemnul unui curs. Niciun om nu a fost vreodată în întregime dependent numai de sine însuşi; cu toate acestea, tot omul năzuieşte să devină o fiinţă unică, fie mai telurică, fie mai eterică, fiecare după putinţă. Toată lumea poartă în sine, până ce-şi dă duhul, reminiscenţele zămislirii sale, balele şi cojile de ouă ale universului ei primordial. Unii nu acced niciodată la statutul uman, rămân broaşte, rămân şopârle, rămân furnici. Alţii au pe deasupra trup de om şi, pe dedesubt, de peşte. Însă fiecare a fost conceput de Natură cu plămadă omenească, ca să devină om. Cu toţii avem origini comune, maicile noastre, cu toatele, provin din aceleaşi genuni; dar fiecare dintre noi, cu toate că-i doar un exemplar de probă şi o făptură a adâncurilor, aspiră către propriile-i ţeluri. Ne putem înţelege între noi; dar de lămurit, nu ne putem lămuri decât pe noi înşine.

Hermann Hesse („Prolog” la romanul Demian)

Avertisment

Informaţiile şi recomandările prezentate în această carte au fost verificate potrivit cunoştinţelor şi conştiinţei noastre. Cu toate acestea, autorii şi editorul nu îşi asumă nicio răspundere pentru daunele de orice fel rezultate direct sau indirect din utilizarea metodelor descrise aici. În caz de tulburări grave, vă rugăm să luaţi întotdeauna în considerare diagnosticul şi tratamentul specializate, furnizate de asistenţa medicală sau psihoterapeutică.

Cuvânt-înainte

Fără strămoşi, n-am mai fi oamenii care suntem astăzi. Nu le moştenim doar patrimoniul sau datoriile, aspectul şi conformaţia fizică, ci le mai preluăm şi rănile şi cicatricile sufleteşti, sigilându-le, la modul inconştient, printr-un pact de loialitate. Fiecare generaţie încearcă să promoveze ceva nou, vindecări şi progrese. Vrem să realizăm mai mult decât mamele şi taţii noştri, dar nu ne este îngăduit să încălcăm „graniţele tărâmului fericirii” lor, altfel am răsuci cuţitul în cele mai dureroase răni ale lor. Din salvarea şi protejarea părinţilor şi strămoşilor ne-am făcut scop în viaţă şi, din acest motiv, amputăm componente însemnate ale sinelui nostru. Pentru a evita să simţim propriile noastre dorinţe şi doruri neîmplinite, transferăm mai departe, în chip inconştient, copiilor şi nepoţilor, sarcina vindecării rănilor ancestrale. De multe ori nu ne recunoaştem propriii copii, îi confundăm cu noi înşine sau cu părinţii noştri. Deoarece nu mai putem distinge a cui

viaţă o trăim de fapt, cui aparţin dezideratele pe care vrem să le îndeplinim, distrugem relaţiile, ne controlăm partenerii şi ne împingem copiii să performeze maximal. Dacă însă abrogăm pactul de loialitate, putem restabili legătura cu noi înşine şi putem lăsa rănile să se vindece. Atunci n-ar mai fi nevoie să ne modelăm copiii şi partenerii în felul în care credem că ne-ar fi nouă înşine de folos. În acel caz nu ne vom mai folosi abilităţile şi calităţile pentru a ne salva strămoşii, ci în favoarea noastră şi pentru propria rostuire a vieţii şi relaţiilor noastre, devenind din ce în ce mai disponibili pentru dăruirea unei iubiri autentice, într-un şuvoi ce-i va cuprinde într-însul şi pe alţii.

Când noi – Ingrid Alexander şi Sabine Lück – ne-am întâlnit pentru prima dată în 1993, am simţit imediat o atracţie reciprocă, de o natură aparte. Pline de pasiune, am pornit împreună în căutarea de răspunsuri la întrebarea privind definirea existenţei autentice.

Ne-am confruntat, în practica noastră cu pacienţii, cu arhaicul conflict primar din psihologia copilului, de unde se trage inclusiv pactul de loialitate faţă de părinţi. Şi noi, la rândul nostru, am abrogat pactul de loialitate faţă de mamă şi de tată, descătuşându-ne, pe această cale, propriul potenţial.

Scrierea acestei cărţi a fost, de ani buni, o vie preocupare, iar acum, în fine, operei îi este îngăduit să-şi deschidă de deplin corola, luând chip de minunată floare.

Tragem nădejdea că seminţele acesteia vor cădea pe teren fertil şi că metoda noastră le va fi de ajutor multora din cei porniţi în căutare de răspunsuri şi dornici să evolueze.

Introducere

Ne-ar plăcea, dragă cititoare, dragă cititorule, să te simţi pe aceeaşi lungime de undă cu basmul de mai jos, care se referă la subiectul acestei cărţi. Autoarea basmului este o pacientă care, după ce a descifrat Codul Generaţional ce o lega de mamă, a primit, în calitate de adjuvant terapeutic, însărcinarea de a compune o povestire referitoare la vindecarea relaţiei ei cu mama. Basmul urma să se încheie cu propoziţia: „... şi, în cele din urmă, prinţesa şi-a putut ocupa locul meritat în inimile părinţilor”. Ca şi în celelalte studii de caz, am schimbat numele persoanelor din motive de protejare a confidenţialităţii.

Mara – regina inimilor

Trăia odată într-un orăşel, dimpreună cu părinţii, regele şi regina, şi cu fratele ei mai vârstnic, prinţul, o prinţesă pe nume Mara. Pe când erau mici, vlăstarii regali duceau o viaţă frumoasă şi fără de griji. Se puteau baza pe părinţii lor. Fraţii s-au înţeles bine şi au avut mulţi prieteni din popor. De asemenea, au petrecut zile minunate în preajma bunicii lor, bună la inimă, care, din păcate, a murit mult prea devreme, răpusă de o boală.

Mara era o fată drăguţă, deschisă, dovedindu-se şi un copil plin de curaj. Îi plăcea să se afle în mijlocul naturii, alături de tovarăşii ei de joacă. O latură a

castelului se învecina cu marele codru al regatului, prin care cutreiera adesea cu bicicleta. Acolo, nu te plictiseai niciodată, însă nu era recomandabil să te întorci acasă prea plină de noroi, pentru că atunci o supărai pe regină.

Cealaltă latură a castelului era mărginită de un râu lat, îndiguit. Vara puteai merge de-a lungul digului, prin apă până la glezne, până la un stăvilar pentru bărci, aflat pe celălalt mal. Prin apa curgătoare, prundişul albiei nu se zărea prea bine, iar ridicăturile şi gropile din fundul apei i-au făcut pe prieteni să se împiedice în mai multe rânduri. De fiece dată, trăiau emoţiile unei mici aventuri şi toată lumea era mulţumită când ajungea la celălalt mal, pe ultima porţiune de traversare apa înălţându-li-se până la genunchi. Ca să-şi menţină echilibrul, copiii se prindeau adeseori de mână.

La şcoală, prinţesa Mara se simţea chiar în elementul ei, dar avea dificultăţi la învăţare. Din păcate, mama ei, regina, nu prea avea răbdare să-i controleze temele. Prin urmare, reproşurile şi lacrimile nu erau lucru rar. Un exerciţiu de dictare, desfăşurat acasă, s-a dovedit atât de prost, încât regina s-a supărat şi s-a indignat aşa de rău, că i-a poruncit micuţei Mara să-i predea a doua zi învăţătorului ei exerciţiul masacrat cu linii roşii de corectură. Odată cu acesta, Mara mai trebuia să-i înmâneze învăţătorului şi un bilet jenant, cu următorul conţinut: „Salutări de la mama mea, e cazul să luăm măsuri drastice, mama nu ştie ce să mai facă cu mine”.

Un înger păzitor a asistat la această scenă şi a decis să o ajute pe prinţesă. I-a apărut în vis, fără ca Mara să bage cu adevărat de seamă. În somn, îngerul i-a semănat diferite seminţe de flori în trup, astfel încât, treptat, din ele, a răsărit o pajişte frumoasă, presărată cu flori de toate culorile, dar invizibilă pentru ochiul obişnuit. Fiecare floare i-a dăruit trupului şi minţii ei o putere aparte, cum ar fi încredere de sine, forţă, curaj, gânduri pozitive, prietenie, cutezanţă, bucurie de a înfăptui, sociabilitate, compasiune şi serviabilitate. În fiecare noapte, îngerul păzitor vedea de Mara şi uda florile, răsădindu-le pământ roditor, aşa că acestea au prins rădăcini adânci şi au dat splendide inflorescenţe.

„Proprietăţile florilor te vor ajuta mereu să-ţi modelezi viaţa”, îi şoptea îngerul în fiece noapte, pe rând, când în urechea dreaptă, când în cea stângă. Şi spusele sale avură efect...

Odată cu intrarea în pubertate, prestaţia ei şcolară a fost mai mulţumitoare, iar prinţesa Mara a ajuns să se numere printre elevii buni. A fost organizată, determinată, a parcurs un studiu individual şi a avut succes. A intrat într-o bună tovărăşie cu colegii ei din popor. Cu unele prietene s-a înţeles foarte bine, împărtăşindu-le şi anumite lucruri mai puţin frumoase, reieşite din viaţa reală, cum ar fi fost faptul că, de necaz, regina trăgea cam des la măsea.

Pe când prinţesa păşea pe calea ei, înflorind, parcă, mumă-sa părea că se veştejeşte pe zi ce trece.

Regina a suferit, de-a lungul întregii ei vieţi, de anxietate, nesiguranţă, nemulţumire şi de o scăzută stimă de sine. În consecinţă, relaţia ei cu regele a fost afectată. Din păcate, el nu avea nicio înţelegere pentru dispoziţia şi sensibilitatea soţiei sale. Cumva viaţa conjugală a perechii regale a intrat în declin şi multele tentative de îndreptare s-au soldat, în cele din urmă, cu eşecuri lamentabile.

În loc să se bucure de calităţile fiicei sale, regina i-a oferit prinţesei doar o dragoste înjumătăţită. Resentimentele s-au înteţit şi ea nu-şi mai putea permite să-şi adore fata, cu inima curată, întrucât nici ea însăşi nu se mai simţea sigură pe picioare şi demnă de a fi iubită.

Mara a încercat să-i vină mamei într-ajutor şi să-i dea curaj. Bunele ei intenţii au fost luate în răspăr, întrucât reginei îi devenise limpede faptul că nu se trăgea din tulpina puternică şi sănătoasă din care era cioplită fiica ei.

Îngerul Păzitor a observat situaţia şi a conchis că trebuie să acţioneze din nou. A vizitat-o pe disperata regină într-o noapte înstelată şi i s-a arătat în vis.

„Încrede-te în mine şi te voi purta într-o minunată călătorie înapoi în timp”, îi şopti el. „Îţi vom îngriji şi tămădui rănile, vom şterge însemnate experienţe din trecutul tău şi le vom rescrie aici, în acest voluminos catastif, în care este consemnată povestea augustei tale vieţi. Te voi purta pe aripile mele şi-ţi voi lua toată povara şi grija de pe umeri.”

Îngerul iradia atâta dragoste, încât mama s-a simţit atrasă, în chip magic, de vorbele sale şi şi-a lăsat de bunăvoie mâinile în cele angelice. Şi au prins a pluti împreună în lumea dintre vis şi realitate.

„Înainte de toate, îţi vom vizita părinţii, pe când aveai vârsta de patru ani", i-a explicat Îngerul reginei. „Tatăl tău s-a întors din lupte şi ţie ţi-a fost foarte frică de omul ciudat şi înalt. Nu pot şterge cu buretele un război, dar pot să schimb, retrospectiv, scena primei tale întâlniri. Uită-te atent şi o s-o poţi revedea."

Regina s-a văzut în chip de fetiţă, în braţele iubitei sale bunici, în timp ce-şi întâmpina şovăielnic tatăl, privindu-l în ochi. Cel reîntors acasă s-a bucurat peste măsură să-şi poată cuprinde, în sfârşit, fetiţa în braţe şi a mângâiat-o şi sărutat-o cu mare gingăşie.

„În sfârşit facem şi noi cunoştinţă", îi zise fiicei sale. „De-acum încolo voi fi mereu aici, alături de tine, iubita mea fetiţă."

Şi astfel a luat naştere între cei doi o nestrămutată şi puternică legătură, care a devenit temeiul unei relaţii pline de afecţiune între tată şi fiică. În cursul acelei călătorii în timp, mama reginei, care la vremea aceea era destul de nepăsătoare şi scumpă la vorbă cu fiica ei, deveni şi ea mult mai drăgăstoasă, mai înţelegătoare şi mai răbdătoare. Ambii părinţi au contribuit la consolidarea personalităţii micuţei lor fiice şi i-au oferit o fericită experienţă şcolară. La încheierea uceniciei ei într-ale croitoriei, absolvită cu distincţie, a fost

sărbătorită pe măsură. Toată lumea era mândră de ea – ce sentiment de nedescris, frumos şi cald!

Călătoria în timp a reginei cu îngerul ei păzitor a durat toată noaptea. Erau atât de multe popasuri în care trebuia schimbat urgent câte ceva, şi nu în ultimul rând împrejurările căsătoriei ei cu regele. Şi se şi crăpase de ziuă, când călătorii s-au reîntors în prezent.

Îngerul a părăsit-o pe regină, spunându-i: „Acum ai rădăcini puternice şi eşti o fiică iubită şi acceptată. Foloseşte-te acum de puterile dobândite şi dă-i şi fiicei tale şansa de a fi iubită. Pentru că acum ştii cât este de bine să te simţi aşa. A iubi pe cineva şi a putea primi iubire este adevăratul elixir al vieţii. Tulpina din care te tragi este la fel de valoroasă şi de trainică precum cea din care este cioplită fiica ta. Nu eşti defel inferioară ei”.

După acea noapte, ca prin farmec, regina se transformă într-o mamă iubitoare pentru fiica ei. Întrucât dobândise tărie de caracter, nu şi-a mai înecat amarul în băutură şi avu grijă ca neînţelegerile cu soţul regal să fie limpezite. Ambii soţi îşi puteau împărtăşi acum dragostea adusă la lumină şi, sub auspiciile afecţiunii cuplului regal, prinţesa Mara şi-a putut relua, şi ea, locul cuvenit în inimile părinţilor. Poporul s-a bucurat împreună cu ea şi a sărbătorit-o cu entuziasm pe prinţesa inimii lor.

Un basm de Mara F.

La fel ca în acest basm, mamele inhibate devin nişte regine rele, în timp ce taţii răniţi sufleteşte se transformă în regi agresivi. Ei urmăresc la copiii lor lucrurile de care ei înşişi n-au avut parte ori n-au avut voie să le aibă. În acele condiţii, „dispare” regina bună şi îi „ia locul” o mamă rea, invidioasă, jignitoare sau, pur şi simplu, o mamă slabă şi incapabilă. Aidoma ca în basmul Marei, în care regina vădeşte o pornire invidioasă la adresa propriei fiice, ca să-şi abată atenţia de la necazurile ei, reiese că fiica nu conta prea mult în ochii părinţilor şi, mai ales, ai tatălui. Un copil, însă, face tot ce-i stă în putinţă să menţină vie icoana reginei, în versiunea ei benefică, precum şi pe cea a regelui cel bun, iar în acest scop încheie un pact de loialitate cu aceştia.

Pactul de loialitate încheiat de Mara cu mama ei stipula precum urmează: „N-ai dreptul să deţii un loc mai important în viaţa oamenilor la care ţii decât cel care mi-a fost mie îngăduit a-l ocupa în viaţa celor dragi!”

Din dragoste pentru mama ei, Mara a omis să ocupe şi să-şi revendice un loc însemnat în viaţa mamei şi a tatălui. De atunci, s-a consacrat doar celorlalţi, dând uitării propria-i fiinţă, inclusiv nevoile ei. Astfel că a rămas la fel de neglijată precum fusese şi maică-sa şi, din acest motiv, i-a fost fidelă. De-abia după ce reginei lezate sufleteşte i s-a inoculat miraculoasa poţiune vindecătoare, faptul a permis rezolvarea dilemelor tragice şi a lăsat cale liberă autonomiei şi dezvoltării individuale.

În cursul capitolelor următoare veţi afla şi dumneavoastră ce pact de loialitate veţi fi încheiat cândva cu mama şi tatăl vostru şi cum veţi putea să-l reziliaţi, ca să vă trăiţi viaţa în deplină libertate.

Prin descifrarea personalizatului Cod Generaţional, vi se va deschide o nouă perspectivă existenţială şi, în sfârşit, veţi putea păşi într-o viaţă aşa cum n-aţi mai avut-o nicicând.

1. Codul Generaţional: o îngrijire personalizată a „rădăcinilor” propriului arbore genealogic

Ce este Codul Generaţional?

În ultimii ani a apărut un număr din ce în ce mai mare de publicaţii pe tema transferului transgeneraţional al experienţelor traumatice către urmaşi care, fără să ştie, încă poartă cu sine acele răni de care au suferit părinţii şi strămoşii, răni care se transmit de la o generaţie la alta.

Transferul traumei de la o generaţie la alta a fost, în mai multe rânduri, dovedit clinic. Rezultatele cercetărilor de amploare relevă efectele traumelor îndurate de generaţiile care au cunoscut războiul asupra dezvoltării psihice a copiilor, nepoţilor şi strănepoţilor acestora. Tulburările de ataşament rezultate şi consecinţele lor pentru dezvoltarea identităţii unei persoane sunt explicate astăzi graţie rezultatelor obţinute de psihoterapie, de cercetările neurologice, de epigenetică şi de neurobiologie. Incontestabilele efecte asupra calităţii vieţii apasă asupra existenţei multor indivizi, fără ca aceştia ori personalul de specialitate să poată veni cu soluţii de diminuare sau de remediere a respectivelor consecinţe asupra sufletului şi corpului omenesc. Ar putea fi util să identificăm conexiunile, însă, din experienţa noastră, dizolvarea simptomelor apărute – fragila stimă de sine şi blocajul de

la nivelul dezvoltării identităţii – nu poate fi obţinută doar prin indicarea acestor conexiuni.

Loialitatea faţă de părinţi şi strămoşi este mult prea puternică, chiar şi atunci când am atins de multă vreme vârsta matură şi chiar dacă părinţii nu mai sunt în viaţă.

Odată ce noi, autoarele, am „descoperit” Codul Generaţional[1], generat de un profund conflict arhaic primar, noi am dezvoltat o abordare deosebită şi extrem de eficientă în rezolvarea problemei. În cadrul acestei lucrări, intenţionăm să păşim mai departe în studiul tematicii şi nu să ne rezumăm doar la prezentarea unor modele explicative şi a rezultatelor cercetării. Am dori să punem în evidenţă noutatea, partea inovativă din conceptul nostru şi, mai presus de toate, să înfăţişăm aplicaţiile posibile, ca şi cuprinzătorul şi eliberatorul lor efect asupra procesului de împlinire a fiinţei noastre. În această privinţă, cartea de faţă nu este destinată doar colegilor, ci şi tuturor oamenilor care se află pe drumul descoperirii de sine, permeabili la înţelegerea obstacolelor cu care se confruntă în mod repetat şi dispuşi să descopere o cale care să-i stimuleze a-şi netezi viitorul.

Rădăcinile arborelui nostru genealogic

Notaţi-vă numele şi datele strămoşilor dumneavoastră pe o planşă pe care e desenat un arbore genealogic (vezi ilustraţia de la p. 24). Chiar dacă nu aţi întreprins până în prezent nicio cercetare genealogică sau deţineţi informaţii precare despre generaţiile dinaintea voastră, purtaţi în voi

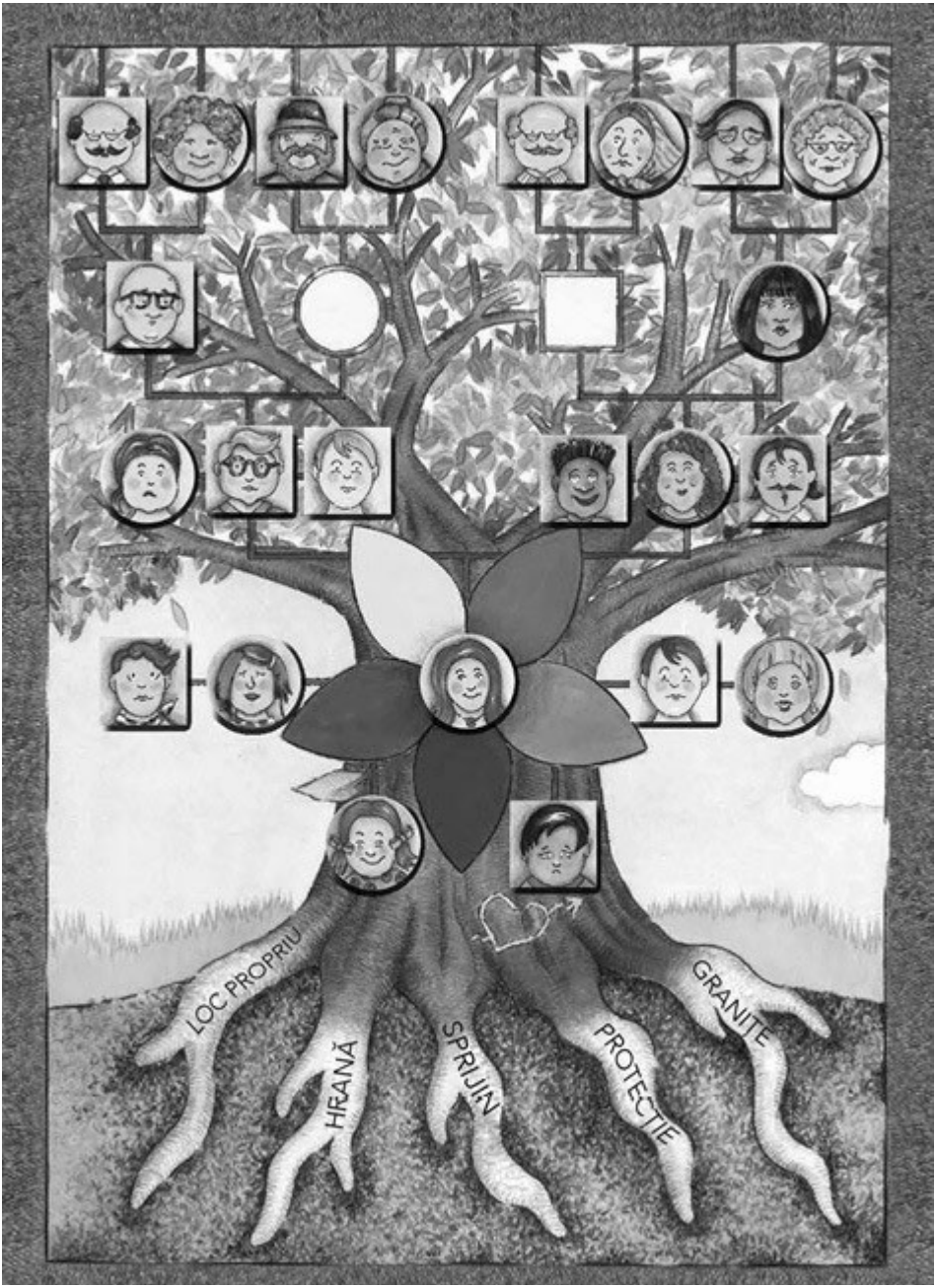
[1] În ediţia germană, se foloseşte sintagma în limba engleză „Generation-Code”, care este marcă înregistrată. (N. red.)

anumite achiziţii inconştiente care v-au plăsmuit viaţa şi dezvoltarea. Ca orice copac, arborele genealogic are nevoie de rădăcini pentru a se hrăni. În cazul de faţă, rădăcinile reprezintă capacitatea şi posibilitatea de a asimila elemente hrănitoare în vederea unei dezvoltări sănătoase a personalităţii individului. În această ilustraţie veţi găsi, pentru fiecare nevoie de bază, o rădăcină simbolică: pentru nevoia de loc, hrană, sprijin, protecţie şi graniţe[2]. În altă parte, vom intra în mai multe detalii despre nevoile de bază şi despre modul în care acestea pot fi satisfăcute cu precizie, condiţie prealabilă pentru o dezvoltare sănătoasă. Pentru a garanta o creştere stabilă a copacului, sunt necesare nu numai seminţe puternice şi sol bun, ci şi o aprovizionare optimă cu nutrienţi, minerale şi apă, precum şi un mediu intact. Fiecare şoc, fiecare lipsă, fiecare traumă lasă nişte cicatrici în structura copacului. În consecinţă, rădăcinile pot fi deteriorate. Şi, precum în cazul oricărei plante perene, rădăcinile pot fi, la fel de bine, degradate în cursul anilor anteriori, actuala lor capacitate funcţională fiind limitată. În felul acesta, procesul de asimilare şi de captare la nivelul întregului copac va fi afectat.

În mod analog, şi în procesul dezvoltării personalităţii umane presupunem că impactul condiţiilor de viaţă ale generaţiilor anterioare va avea o mare pondere asupra formării copilului. Posibilităţile prefigurate în germenul persoanei, adică întregul potenţial al acelei persoane, se pot dezvolta pe deplin numai dacă toate nevoile de bază ale copilului pot fi satisfăcute în mod adecvat.

---

[2] Cf. Pesso, Albert (1999).


LOC PROPRIU
HRANĂ
SPRIJIN
PROTECȚIE
GRANIȚE

Satisfacerea acestor cerinţe reclamă existenţa unor părinţi iubitori care nu doar să aibă grijă de necesităţile fiziologice, ci să fie totodată disponibili şi pentru a-i satisface copilului nevoile de contact uman şi de afecţiune. Numai în felul acesta va învăţa copilul să se iubească pe sine şi pe ceilalţi şi să dobândească abilitatea de a cultiva relaţii strânse de natură afectivă, de a se implica în sfera relaţională. Resursele noastre de ataşament, adică disponibilitatea de a intra în relaţii strânse şi calde cu alte persoane, sunt modelate de experienţa conexiunilor stabilite cu primele persoane de care ne-am legat, cu părinţii ori cu alte persoane de referinţă, cu rol de substituţie parentală. În cazul în care abilitatea de conectare a fost supusă unor restricţii, vom avea şi noi înşine dificultăţi în a ne implica afectiv în relaţia cu alte persoane. De teamă că ne vor fi neglijate nevoile, chiar înainte de a fi fost respinşi, ne închidem în noi înşine şi în sfera trebuinţelor noastre. Mai cu seamă, din cauza unor experienţe traumatice, ilustrate, de pildă, de cele două războaie mondiale, strămoşii noştri şi-au ferecat inimile îndărătul unor ziduri groase de apărare, iar mulţi dintre ei încă nu reuşesc să-şi exteriorizeze cu adevărat afecţiunea pentru parteneri şi copii. Profund lezaţi de evenimente dramatice, de pierderea celor dragi, de refugiu, groază, viol, moarte, foamete şi de diverse încălcări ale intimităţii, părinţii, bunicii şi străbunicii noştri şi-au pierdut încrederea în oameni. Ca să nu mai fie bântuiţi, zi de zi, de amintiri teribile, de groaza morţii, dar şi de insuportabile sentimente de vină, au îngropat trauma adânc înlăuntrul lor. Cu toate acestea, asemenea răni emoţionale încapsulate în adâncurile sufletului nu se vindecă de la sine, chiar dacă rămân, poate, ascunse acolo pentru toată

viaţa. Preţul plătit constă în pierderea empatiei, adică a capacităţii de introspecţie şi a celei de a rezona cu alţii. Acest fenomen se petrece deoarece persoana vătămată e nevoită să se rupă de sine şi de sentimentele sale cât mai tare posibil. Alţii, în schimb, şi-au pierdut capacitatea de a aşeza graniţe sănătoase între ei şi lume, ca urmare a suferinţei încercate sau la care au fost martori. Se contopesc cu lumea exterioară, simt prea intens ceea ce simte celălalt, se frământă în permanenţă şi suferă, prin contaminare, de suferinţa celuilalt. Atunci copilul nu mai are putinţa să perceapă delimitarea dintre spaţiul psihic al adultului şi universul său infantil. Îşi pierde accesul la propriile sentimente, cu speranţa că astfel părinţii nu vor resimţi din partea lui o presiune afectivă. În ambele cazuri, copilul empatizează, până la substituire, cu mama şi cu tatăl, simte rana ascunsă în spatele comportamentului şi tăcerii părinţilor şi încearcă să compenseze la nivel afectiv pentru trauma, deficitele ori dorinţele neîmplinite ale părinţilor[3]. Dorinţa sa arzătoare de a-şi vindeca părinţii duce la încheierea unui pact inconştient de loialitate, plătit scump cu preţul stagnării propriei sale dezvoltări. În speranţa de a-şi putea maturiza şi vindeca părinţii, învrednicindu-i să devină părinţii de care are nevoie pentru dezvoltarea lui sănătoasă, copilul îşi sacrifică părţi din personalitatea sa şi îşi închide în sine sentimentele şi dorinţele. Acest fapt duce la blocarea procesului de dezvoltare a propriei identităţi şi la prefigurarea unei aşa-numite „pseudo-identităţi”. De acum înainte, pactul de loialitate va fi cel care va determina dezvoltarea personalităţii sale.

Imperativul de a încheia un astfel de pact apare din cauza dependenţei noastre existenţiale faţă de părinţi – ei ne

[3] Cf. Green, André (2011).

sunt necesari pentru a ne satisface cât mai bine nevoile de bază. Când suntem sugari, ne adaptăm nevoilor părinţilor şi facem tot ceea ce ne stă în putinţă pentru a-i maturiza în calitate de părinţi. Acest fapt este contracarat de la fel de urgenta dorinţă umană de autodezvoltare şi autonomie. Aici ia naştere un conflict profund, pe care îl numim „conflictul arhaic primar”. Pentru copil, aparenta „soluţie” de ieşire dintr-un atare conflict este încheierea unui pact de loialitate cu părinţii.

Abrogarea pactului de loialitate şi reconcilierea cu strămoşii

Nevoia intensă a copilului de a-şi compensa părinţii şi strămoşii pentru traumele suferite, pentru deficitele sau dorinţele neîmplinite, cu intenţia de a le „vindeca”, duce, după cum s-a menţionat mai sus, la încheierea unui pact inconştient de loialitate. Un astfel de legământ contractaseră, pe vremea când erau copii, şi părinţii şi strămoşii lor, plătindu-l cu preţul stagnării propriei lor dezvoltări.

Însărcinările, mesajele, delegările şi alte obligaţii similare pot fi transmise de-a lungul mai multor generaţii. Pe această cale, fiecare individ intră în posesia propriului său Cod Generaţional, de factură specifică şi particularizată. În succesiunea generaţiilor, poate fi dată mai departe inclusiv „tema de viaţă” privind constituirea relaţiilor cu ceilalţi. Medicul şi psihoterapeutul maghiar Ivan Boszormenyi-Nagy se referă chiar la existenţa unor „însărcinări” inconştiente, la nişte aşteptări sau datorii din trecut, care se cer a fi compensate. Strămoşii vor trebui să fie cumva „despăgubiţi” pentru a se putea instaura

procesul transgeneraţional de însănătoşire. Copilul pare a poseda, în această privinţă, o ştiinţă abisală şi inconştientă – el devine un expert în tratamentul rănilor părinteşti şi îşi îngrijeşte zămislitorii, prin însuşirea rolului trebuincios părinţilor sau strămoşilor, chiar dacă, la vârsta încheierii pactului, nu era îndeajuns de maturizat pentru a prelua o atare sarcină. În felul acesta, propria sa energie nu mai slujeşte fiinţei sale, ci se cheltuie în beneficiul altora. În consecinţă, în mod progresiv, capacitatea de maturizare afectivă a copilului se diminuează. El devine un adult neajutorat, înstrăinat de sine, incapabil să-şi satisfacă nevoile neglijate, care, şi ele, ar năzui către împlinire. Aşa că acel copil, ajuns adult, frământat de dorul după o mamă afectuoasă, după căldura dăruită de tată, va căuta să obţină aceste împliniri afective de la partener sau de la propriul copil.

Abrogarea pactului de loialitate este necesară pentru a permite dezvoltarea unei identităţi autentice. Cu ajutorul conceptului nostru special de Cod Generaţional, reuşim să ne concentrăm asupra „temei de viaţă” şi să descifrăm acel legământ.

Vindecarea rădăcinilor eliberează potenţialul nostru primordial

Reţelele de celule nervoase ce stochează amintirile din creierul nostru pot fi foarte bine comparate cu rădăcinile din arborele nostru genealogic. Prin intermediul lor se transmit informaţii şi are loc un schimb de substanţe cu rol neurotransmiţător; însă aceste importante sarcini pot fi duse la îndeplinire numai în condiţiile în care aportul de nutrienţi este suficient. Experienţele traumatice împiedică,

în consecinţă, procesarea de la nivelul creierului nostru, iar în acest fel, de pildă, emoţiile şi experienţele nu mai pot fi prelucrate în chip optim. În cazul unor carenţe timpurii în materie de asistenţă parentală, în vederea satisfacerii nevoilor, poate fi dereglat chiar şi procesul de formare al Eului. Acest fapt indică existenţa unui risc sporit de penetrare a „Eului-piele”, precum şi o porozitate a graniţelor sale, ceea ce conduce, în creierul copilului, la imposibilitatea de a discerne între propria identitate şi cea a celuilalt (a mamei, de pildă). Emoţiile părinţilor se inoculează copilului, care, apoi, le resimte şi le trăieşte ca şi cum ar fi ale sale[4].

În 2015, Mareike Dietz a examinat eficacitatea acestei concepţii în cadrul lucrării ei de masterat, derulată în cooperare cu Universitatea Tehnică din Braunschweig. Cu acel prilej au putut fi detectate primele indicii ale unei reduceri semnificative a „incongruenţei” (v. Klaus Grawe, 2004) şi ale unei ameliorări a simptomelor manifestate. Mai multe referinţe pot fi găsite în Capitolul 19 al prezentei lucrări. În cuprinsul acelui studiu, examinarea efectelor produse de metoda Codului Generaţional a relevat că „incongruenţa” descrisă de Grawe (adică discrepanţa existentă între realităţile vieţii şi adevăratele nevoi ale omului) scade în mod semnificativ odată cu descifrarea Codului. Ceea ce denotă faptul că oamenii devin mai dispuşi să se orienteze către satisfacerea nevoilor. Prin experimentarea satisfacerii retroactive a strămoşilor, aceşti oameni înţeleg că şi propriile lor nevoi ar fi putut fi satisfăcute şi că n-ar fi trebuit să existe carenţe în satisfacerea lor. Datorită acestei „îngrijiri a rădăcinilor” se activează din nou capacitatea de asimilare şi „creştere” şi

[4] Cf. Rauwald, Marianne (coord.) (2013).

se elimină blocajul produs de pactul de loialitate, ce interzicea accesul la sinele autentic.

În imaginea propusă de noi a arborelui genealogic şi a rădăcinilor sale, acestea din urmă devin din nou capabile să preia nutrienţi şi să asigure o dezvoltare sănătoasă.

Efectul vindecător al experimentării emoţionale şi corporale a modului în care părinţii şi strămoşii au fost gratificaţi într-un mod ideal (aşa încât ei nu mai au nevoie de copilul lor pentru a-şi satisface propriile nevoi) va fi resimţit în calitate de nouă „amintire implantată” într-un trecut ipotetic, amintire ce va fi întipărită eficient în sistemele mnezice ale creierului. Această experienţă profundă permite o nouă viziune asupra dumneavoastră şi a potenţialului vostru autentic, care acum poate fi folosit pentru a vă modela propria viaţă şi propriile relaţii. Acest fapt devine plauzibil pentru protagonist, şi anume că dezvoltarea încrederii bazale şi a dragostei de sine este încă posibilă:

„În cele din urmă, putem fi ceea ce am fost meniţi să devenim”.

În rezumat, se poate afirma aşa: Codul Generaţional este un concept terapeutic familial, neurobiologic şi transgeneraţional, menit să dizolve conflictul arhaic primar, din care provine pactul de loialitate încheiat între copil şi părinţii acestuia. Punând accentul pe această problematică, ne concentrăm asupra esenţialului, abordând nemijlocit originea falsificării identităţii noastre. Descifrarea Codului Generaţional permite o viziune unitară asupra conexiunilor transgeneraţionale, aplicată asupra propriului traiect al devenirii, şi, prin urmare, oferă o

soluţie care, anterior, nu era disponibilă într-o măsură atât de amplă şi de eficientă.

Evoluţia istorică

Încă din 1993, activitatea noastră terapeutică s-a lovit mai degrabă accidental de subiectul nostru principal – ne referim aici la însemnătatea conflictului arhaic primar în formarea identităţii la bărbaţi şi femei. La acea vreme, lucram în cadrul Centrului de terapie „Die Brücke” („Puntea”) din Hamburg, în domeniul cercetării tulburărilor de comportament alimentar. Împreună am elaborat o terapie specială, în cazul acestor tulburări, care a inclus o combinaţie a cadrelor – de grup şi individual. Pe parcursul terapiei, a devenit perceptibil faptul că, în cazul pacienţilor noştri, în ciuda reuşitei terapeutice, sentimentul de împlinire existenţială şi de găsire a unui sens refuza să se instaleze. Astfel, o pacientă, după încheierea cu succes a terapiei tulburărilor de comportament alimentar, care a ajutat-o să-şi depăşească anorexia nervosa şi aferenta bulimia nervosa, facilitându-i o existenţă lipsită de simptome şi aşa-zis normală, a declarat: „Acum am reuşit să ajung aici, şi ce-i cu asta?” Spusele sale vădeau frustrare şi dezamăgire. O explorare atentă a arătat, fără dubiu, că pacienta încă mai spera să se convingă de faptul că mama sa era mândră de ea şi credea că fiica ei se dezvoltase minunat, transformându-se într-o tânără încrezătoare în sine. Am devenit conştiente de faptul că nici măcar reuşita terapiei nu aduce eliberarea sperată, deoarece abilităţile comportamentale nou dobândite continuă a fi folosite în vederea salvării părinţilor şi că, prin urmare, nu sunt valorificate în vederea dezvoltării unei identităţi personale. Noua achiziţie nu era percepută

şi înţeleasă drept un act propriu şi autentic, deoarece nu putea aduce în ochii mamei sau ai tatălui dorita „sclipire” apreciativă. Loialitatea pacientei faţă de mamă şi dorinţa ei de a o vindeca ne-au determinat să presupunem că un pact inconştient între copil şi mamă bloca dezvoltarea propriei identităţi a pacientei.

Nu numai părinţii, ci şi strămoşii mai multor generaţii definesc un cadru din care reies legi rigide, a căror încălcare este echivalentă cu violarea unui tabu. Am devenit conştiente că pacientele nu-şi puteau valorifica, în vederea propriei lor dezvoltări, terapiile cu rezultat pozitiv atâta timp cât părinţii lor nu erau „salvaţi”. „Mântuirea” mamei sau a tatălui presupune tratarea lor în punctul cel mai vulnerabil, calmarea celei mai mari dureri. Tema proprie de viaţă este legată de temele de viaţă specifice părinţilor, dar şi ascendenţilor pe linie maternă şi paternă. Odată cu descoperirea Codului Generaţional, am găsit pe neaşteptate o cheie cu ajutorul căreia am descuiat poarta către sinele reprimat, facilitând totodată procesul de formare a identităţii autentice. În cadrul unei proceduri care a durat ani de zile, ne-am dedicat dezvoltării unui concept special, prin intermediul căruia a fost cu putinţă să abrogăm „pactul”, să renunţăm la vechile însărcinări şi misiuni şi să răscumpărăm sacrificiul făcut prin amputarea unor componente ale propriei personalităţi, în beneficiul părinţilor şi strămoşilor.

În contextul muncii cu pacienţii noştri suferind de tulburări de comportament alimentar, am reuşit să ne revizuim în permanenţă teoriile şi să acumulăm experienţă practică.

Astăzi, concepţia noastră include cunoştinţele acumulate de-a lungul a două decenii, care se revendică din domeniile terapiei sistemic-integrative de familie, din

psihoterapia abisală (de orientare psihodinamică), cât şi din conceptele de hipnoterapie (NLP, EMDR, hipnoterapie, Milton H. Erickson, PBSP – Pesso-Boyden System Psychomotor ş.a.), cunoştinţe completate cu propriile noastre teorii. Metodologia este explicată, în detaliu, în Capitolul 13 al prezentei lucrări. Principiul nostru călăuzitor a fost inspirat din perspectivele psihologiei umaniste.

Cine ar trebui să-şi abroge pactul de loialitate?

După ştiinţa noastră, transferul experienţelor transgeneraţionale nu include doar conţinuturi traumatice, ci se referă şi la experienţe „normale” de viaţă, cu aferentele deficite, situaţii constrângătoare şi lovituri ale sorţii. În cele din urmă, resursele şi tăria (rezilienţa) sunt transmise pentru a le permite copiilor şi copiilor copiilor să se dezvolte, în continuare, în sensul unei evoluţii normale. S-ar putea afirma chiar că transferul transgeneraţional urmăreşte o intenţie pozitivă, şi anume facilitarea unei continue dezvoltări şi a unei vindecări a întregului arbore genealogic prin intermediul amintirii problemelor rămase nerezolvate. Reluarea modelelor transgeneraţionale şi, în mare parte, inconştienta reînscenare efectivă, într-o nouă versiune, a problemelor familiale de natură tranzacţională au, în ciuda serioasei poveri aşezate pe umerii fiecărui membru al clanului, sarcina aparent importantă de a continua tratarea problemelor nerezolvate, a deficitelor, a datoriilor sau conflictelor, pentru a îngriji şi despăgubi retroactiv strămoşii.

De aceea, suntem de părere că toţi oamenii, indiferent de cultură, ierarhie socială sau religie, poartă în sine acest conflict arhaic primar şi că au încheiat un pact de loialitate

cu părinţii lor. Din acest motiv, descifrarea pactului oferă tuturor şansa de a se elibera de delegările şi de însărcinările moştenite de la generaţiile precedente şi de a da frâu liber dezvoltării unei autentice identităţi.

Ca în orice act vindecător, procesul terapeutic desfăşurat prin metoda Codului Generaţional presupune, din partea pacientului, şi prezenţa dorinţei de a se face bine. Un ins care se simte oricum fericit nu se va preta să răscolească în noroiul dintr-un lac, altminteri cu apă limpede. Indiferent dacă-l avantajează sau nu, acel om nu va avea niciun motiv să se angajeze în aşa ceva. Majoritatea oamenilor dispuşi să înceapă o terapie resimt o anumită „presiune dată de suferinţă”. Oricum am lua-o, travaliul cu sine merită osteneala.

De mulţi ani am întâlnit, în cadrul seminarelor noastre, oameni care nu-şi pot explica tiparele de viaţă recurente şi care sunt incapabili să-şi lămurească dispoziţia sufletească. Dezvoltarea lor individuală, biografia lor, nu vădeşte, realmente, cauze care să ofere explicaţii univoce: nu există motivaţii suficient de explicite, pe baza cărora să se poată trage o concluzie în privinţa dispoziţiei lor sufleteşti. Aceştia se află în căutare de răspunsuri şi explicaţii privind comportamentul lor, privind deruta, neliniştea şi în privinţa senzaţiei chinuitoare că le lipseşte o motivaţie existenţială. De multă vreme sunt în căutare de căi pentru a se elibera de sub imperiul dependenţelor şi al torturantei îndoieli de sine, sperând să le asigure progeniturilor condiţii de viaţă mai bune decât cele de care avuseseră ei parte. Pe unii dintre aceşti oameni i-am reîntâlnit peste ani şi am aflat cum trăiseră între timp, după ce-şi descifraseră Codul. În primul rând, au declarat că s-au simţit mai liberi şi mai independenţi, că se pot delimita mai bine de propria lor familie şi de alţi indivizi şi

că acum, într-un chip benefic, ar fi fost împăcaţi cu ei înşişi.

După participarea la aceste seminarii, majoritatea şi-au urmat în mai mare măsură adevăratele îndemnuri ale inimii. Sentimentul chinuitor de a nu fi fost sieşi suficienţi şi de a fi frământaţi lăuntric dispăruse. Încrederea în propriile abilităţi şi calităţi a fost întărită şi a dus la stabilizarea sentimentului stimei de sine şi la închegarea unei sănătoase conştiinţe de sine. Se distanţaseră de viziunile sau de obiectivele inculcate, ce nu le aparţineau.

Relatarea celor simţite în procesul terapeutic

Ieşită dintr-o criză existenţială, eu, Riecke, am înţeles că o mulţime de lucruri nu s-au dovedit sau nu s-au întâmplat după cum le visasem eu odată:

Îmi dorisem o viaţă de familie fericită şi împlinită, cu bucurie şi trăinicie, şi am vrut să ating acest deziderat într-un alt mod şi mai bine decât reuşiseră părinţii mei. Lăuntric eram foarte diferită de ei, m-am înstrăinat de mine şi de ei, iar în toiul crizei am realizat cât de singură eram şi câtă nevoie aveam să revin în sânul familiei, să mă identific cu rădăcinile ei.

Acum doi ani, am participat mai întâi la seminarul „Crossover” (ce implică procesarea relaţiei cu părintele de sex opus – n. red.), parte integrantă a conceptului terapeutic de „Cod Generaţional”, apoi, în continuare, la seminarul de „ucidere” imaginară

a mamei (de abrogare a pactului de loialitate faţă de mamă – n. red.).

La început, a trebuit să mă confrunt cu cea mai dureroasă relaţie a mea, şi anume cu raportul faţă de tată şi de mamă, pe care îl concepeam ca fiind unul nefericit. Cu acea ocazie, mi-am lămurit împrejurările nefaste pe care le îndurasem, cum ar fi fost lipsurile, suprasolicitarea, poverile sau încălcările spaţiului intim. Din analiza circumstanţelor neprielnice, am dedus că mă aflasem în postura de victimă şi de captivă în cercul nevoilor infantile.

Încrezătoare, animată de iubire, înţelegătoare, bine îndrumată şi asistată, am putut să prind curajul de a pătrunde în înfricoşătoarele situaţii din copilărie, să le jelesc şi să le depăşesc. Această depăşire a fost rezultatul unei reinstaurări a ordinii creative. Vindecarea s-a obţinut printr-o aplecare afectuoasă către strămoşi. Pornindu-se de la premisa respectului acordat demnităţii, au fost puse în ordine relaţiile şi legăturile încâlcite cu ei şi între ei; apoi grija faţă de cei dragi, sentimentul de apartenenţă, graniţele şi respectul au fost reaşezate într-o ordine corectă; şi, în fine, stările perturbatoare au fost dizolvate.

După ce strămoşii au fost îngrijiţi la modul ideal, aşa cum s-a văzut în procesul de mai sus, acum mă simt iubită şi acceptată, mă simt bine aşa cum sunt. Am cunoscut, în felul acesta, sentimentul de a fi protejată, iubită şi în siguranţă. Mă simt întreagă, sănătoasă, sunt un dar pentru mine însămi. Pentru mine, convieţuirea cu părinţii ideal îngrijiţi a

reprezentat o experienţă vindecătoare, care mi-a înlesnit acceptarea de sine şi dobândirea, pe cale lăuntrică, a unui sentiment de încredere fundamentală.

Drept urmare, în viaţa mea au fost consolidate multe abilităţi pozitive: am putut să primesc şi să arăt recunoştinţă, mi-am întărit iubirea de sine şi faţă de alţii, mi-am depăşit anxietatea. Mi-am cunoscut mai bine slăbiciunile şi am putut să le accept cu toată bunăvoinţa necesară. Am cunoscut sentimentul smereniei, care mi-a adus iertarea de sine şi puterea de a-i ierta pe alţii. Am mai cunoscut bucuria de viaţă, în ciuda tuturor obstacolelor existente. Am câştigat libertatea de a crede: m-am simţit acceptată cu generozitate, cu toate scăderile şi calităţile mele, de o forţă superioară mie.

Experienţele mele din copilărie sunt parte din personalitatea mea şi, luate în sine, nu mai prezintă atâta importanţă pentru viaţa mea de astăzi.

Mă ocup singură de nevoile şi de bunăstarea mea. În sfârşit, am devenit eu însămi şi, cu adevărat, adultă!

Iar familia mea este şi ea fericită: soţul, copiii şi mama.

Cu ajutorul terapiei transgeneraţionale bazate pe Codul Generaţional, Riecke a reuşit să-şi abroge pactul de loialitate încheiat în copilărie cu mama şi tatăl ei, ceea ce i-a permis să-şi valorifice, în prezent, din ce în ce mai mult, potenţialul vital şi, în acelaşi timp, a ajutat-o să-şi

consolideze capacitatea de a angaja legături sănătoase. Reconcilierea cu strămoşii i-a îngăduit, de asemenea, să se consacre propriului copil. Înarmată cu preţioase cunoştinţe asupra conexiunilor transgeneraţionale şi dotată cu experienţa profundă a fiinţării în calitate de parte componentă a clanului ei familial (cu temele sale de viaţă ce se transmit transgeneraţional), ea a iniţiat o reevaluare a propriei persoane. Reducând sacrificiul făcut pentru mamă şi tată, Riecke şi-a recucerit segmente majore ale personalităţii şi se bucură acum de roadele travaliului ei psihic.

Un proces de vindecare accesibil oricui.

2. Rănile strămoşilor noştri

Legături invizibile cu strămoşii noştri – cu resursele şi rănile lor

De ce ne-am născut tocmai în această familie şi nu în alta? E doar o coincidenţă sau nu cumva faptul ar putea vădi o semnificaţie mai profundă?

Nu ne vine chiar lesne să ne imaginăm că noi am ales să nimerim într-o familie cu un tată bătăuş ori cu o mamă muribundă. N-avem cum să ştim şi, totuşi, experienţa Codului Generaţional ne-a învăţat că este exclus să fi fost vorba de coincidenţă. Ca orice fiinţă vie, precum natura sau planeta noastră, universul este un minunat mecanism, perfect în sine. Şi la fel se vădeşte a fi şi reţeaua relaţiilor ancestrale – cu destine întreţesute, cu tipare recurente,

prezente în cele mai mici detalii ale realităţii familiale – atât de minuţios şi de precis concepute, încât putem vorbi despre un miracol.

Deşi, în existenţa noastră terestră, vieţuim într-o separare individuală, nu ne trăim doar propria noastră existenţă. Trăim în două lumi: în cea în care ne modelăm în mod conştient, în care ne formulăm obiectivele, în care ţinem să ne realizăm, convinşi că posedăm instrumentele necesare, respectiv în lumea care se cere încă a fi eliberată, în care nedreptatea, obligaţiile şi suferinţa au curmat buna dezvoltare a strămoşilor, făcând-o cu neputinţă. Influenţa părinţilor noştri, mesajele strămoşilor, dependenţa copilului de vârstă mică leagă aceste lumi şi creează în noi nevoia de a ne conecta la trecut. În mod fatal, invizibile legături ne dirijează deciziile şi căile de urmat în viaţă. Fascinaţia ce se stârneşte de fiecare dată când contemplăm simetriile existente în arborii genealogici ai relaţiilor de dragoste, când realizăm că se moştenesc nu numai tipare comportamentale, ci că există chiar şi destine ce se repetă de-a lungul generaţiilor, sunt observaţii care ne-au făcut să căutăm mereu după alte şi alte răspunsuri. Astfel, am ajuns la concluzia că trebuie să fie vorba mai mult decât de o pură întâmplare, aşa încât îi dăm dreptate psihanalistului elveţian Peter Schellenbaum, fondator al psihoenergeticii, potrivit căruia „dependenţa configurează întotdeauna un destin familial”.

Iubirea poate fi moştenită – memoria genetică

În vreme ce abordarea terapeutică bazată pe Codul Generaţional a continuat să ia amploare, ne-am ocupat intens, pe lângă abordarea sistemică, de diverse modele

explicative ale proceselor transgeneraţionale, începând cu teoria ataşamentului şi a memoriei genetice şi mergând până la tehnicile psihanalizei. Am ajuns la concluzia că nu numai traumele, ci şi dragostea poate fi moştenită, atunci când rănile proprii, precum şi cele ale strămoşilor cunosc vindecarea.

Ataşament şi suflet

De la apariţia teoriei ataşamentului, cunoaştem cât de importante sunt relaţiile umane împlinite pentru dezvoltarea sufletească sănătoasă a copilului.

Psihiatrul şi pediatrul John Bowlby şi psihologa Mary Ainsworth au fost pionieri în cercetarea ataşamentului şi au lăsat o amprentă semnificativă asupra acestor teorii. Ei au presupus că nevoia de ataşare este genetică şi că, de fapt, tocmai această posibilitate a omului de a se putea ataşa este ceea ce i-a asigurat supravieţuirea. Abilitatea de a construi relaţii cu ceilalţi, de a ne putea conecta cu semenii, l-a transformat pe om în cea mai puternică fiinţă din procesul evoluţiei. Joachim Bauer, profesor de medicină la Universitatea din Freiburg, s-a ocupat pe larg de fenomenele de agresiune şi ataşament şi chiar vorbeşte despre un instinct de ataşament, deoarece sistemele de recompensare din creier se activează mai ales atunci când liantul afectiv se manifestă în deplină reciprocitate[5].

Toate obiectivele pe care le urmărim în viaţa cotidiană – precum instruirea, profesia, scopurile financiare, achiziţiile materiale – au, din punctul de vedere al creierului nostru,

[5] Bauer, Joachim (2011).

sensul profund de a atinge o stare de bine şi de a dori, de a consolida şi de a menţine relaţii interumane. Experienţele ataşamentului pozitiv sunt stocate sub formă de „amintiri-resursă”: sunt imagini care asociază persoana de referinţă şi experienţele achiziţionate, imagini care vor fi apoi încorporate automat în relaţiile cu alte persoane şi, ulterior, cu propriii copii. Putem sesiza oricând acest lucru în cadrul înlănţuirilor ancestrale ale protagoniştilor noştri. Experienţele legăturii bune, „îndestulătoare”, îşi pot extinde efectul peste generaţii şi ajung chiar să influenţeze în chip benefic rezilienţa descendenţilor ce vieţuiesc în condiţii cu mult inferioare.

Totuşi, aceste sisteme nu mai funcţionează în cazul unei izolări sociale persistente. Tulburările grave, ameninţările sau pierderea unor relaţii interpersonale semnificative duc la anxietate, suferinţă, agresivitate şi reacţii biologice de stres. Aproape toate tulburările psihice, cum ar fi depresia, dependenţele şi anxietăţile, dezvoltate ulterior de o persoană sunt precedate de pierderea unei figuri importante de ataşament din propria lor viaţă sau din viaţa părinţilor sau a bunicilor. Figura de ataşament absentă din punct de vedere psihic, deşi prezentă fizic, joacă şi ea, în aceeaşi măsură, un rol semnificativ, aşa cum poate fi cazul unei mame depresive, de exemplu.

Un psihic stabil, cu un sine statornic, necesită legături solide. Cu toate acestea, comportamentul de ataşament al celor mai importante şi mai timpurii figuri de ataşament (de obicei, părinţii) este influenţat de experienţele lor bune şi rele şi, la rândul lor, acestea sunt marcate de experienţele părinţilor sau strămoşilor lor, determinând măsura în care aceste figuri de ataşament pot răspunde în mod corespunzător sau nu nevoilor copilului. Părinţii cu un grad scăzut al stimei de sine şi care nu au reuşit, din cauza

propriilor experienţe traumatice sau deficitare, să-şi formeze un sine stabil, nu pot induce copilului lor suficientă încredere de sine.

Dacă, în propria lor copilărie, părinţii au fost neglijaţi ori traumatizaţi, trauma lor netratată poate fi „reactivată” de comportamentul sugarului sau al copilului de vârstă mică. În cazul în care, spre exemplu, mama sau tatăl, în loc să-şi consoleze sau să-şi liniştească copilul atunci când plânge, manifestă în situaţia respectivă un comportament perturbator pentru acesta şi reacţionează chiar, în funcţie de specificul traumei lor, într-un mod anxios sau agresiv, înseamnă că acest gen de părinţi nu pot juca rolul unor figuri de ataşament pe care copilul să se poată baza. Apare, în consecinţă, un tip de ataşament dezorganizat, ce va afecta, pe durata întregii vieţi, capacitatea de relaţionare a unui astfel de copil[6].

Epigenetica, neurobiologia şi experienţele traumatice

Pe lângă faptul că omul este o fiinţă socială şi interacţionează, în cadrul sistemului său social, cu alţi membri (ai familiei), procesele biologice şi epigenetice se vădesc, de asemenea, elemente importante în transmiterea transgeneraţională. Astfel, epigenetica ne explică de ce experienţele şi stilul nostru de viaţă provoacă o mutaţie de durată în viaţa noastră şi a urmaşilor noştri. În cartea sa The Second Code, neurobiologul Peter Spork descrie influenţa epigeneticii

[6] Vezi Brisch, Karl-Heinz; Grossmann et al. (2010).

asupra capacităţii de a ne controla codul genetic[7]. Primul cod, cel care include secvenţierea genelor, nu controlează întregul proces, potrivit lui Spork: „Acesta dictează organismului ce biomolecule poate produce; al doilea cod, anume codul epigenetic, îi spune când şi unde să producă efectiv o parte din biomoleculele, în principiu, posibile[89].

Grupurile metilice care se ataşează direct la gene pot astfel să împiedice citirea acestora. După toate aparenţele, acest fapt urmăreşte o anumită finalitate, epigenomul determinând, pe această cale, identitatea. Histonele (proteinele bazice), pe de altă parte, se pot înfăşura în jurul ADN-ului şi, în felul acesta, pot controla ce informaţii ale materialului genetic sunt disponibile: dacă o secvenţă a ADN-ului este înfăşurată sau ambalată foarte strâns, aceasta nu mai poate fi citită.

Vedem, prin urmare, că genele se află într-un raport de schimb constant cu mediul şi că, într-o oarecare măsură, pot fi influenţate cu ajutorul epigenomului. Fiecare experienţă extremă, cum ar fi trauma, schimbă neurobiologia omului şi este transmisă descendenţilor sub formă de marker epigenetic. Procesul se aplică strategiilor curente de adaptare; cu toate acestea, la soldaţii cu tulburări de stres posttraumatic, s-a putut observa că evenimentele teribile se regăsesc încapsulate în genele de gestionare a stresului din unităţile genetice de control al sistemului nervos vegetativ şi al creierului. Acest lucru explică transferul experienţelor traumatice de la o generaţie la alta.

---

[7] Spork, Peter (2012).

[8] Cf. Huber, J. (2011).

[9] Op. cit., p. 21.

Un alt exemplu de transmitere neurobiologică, la copil, a experienţelor parentale este demonstrat de studiile efectuate asupra femeilor însărcinate. Încă din uter, copilul receptează informaţii importante despre mamă, care ar trebui să-l ajute să se pregătească optim pentru mediul extrauterin. Stresul de care suferă o femeie gravidă este transmis copilului prin intermediul metabolismului ei, adică prin placentă şi cordonul ombilical. Potrivit stadiului actual al cunoaşterii, chiar şi creierul mamei se conectează la cel al fătului. Mai ales atunci când stresul mamei este atât de mare, încât protecţia biochimică de la nivelul placentei este dezactivată, iar sistemul embrionar este inundat cu cortizol, ceea ce conduce la afectarea sensibilului proces de interconectare a fiecărei celule de pe cortexul fătului. Prin urmare, starea de stres a mamei poate activa sau dezactiva genele fătului, funcţionând, în felul acesta, ca o memorie secundă. Consecinţele pe termen lung se văd în problemele comportamentale, în tendinţa depresivă, în tulburările de comportament alimentar, în anxietate, în comportamentul adictiv, în dificultăţile de dezvoltare a limbajului şi în problemele de concentrare. Ginecologul şi profesorul Johannes Huber descrie acest lucru foarte impresionant în cartea sa Liebe lässt sich vererben (Iubirea poate fi moştenită)[9].

Ce înseamnă acest lucru pentru copiii născuţi la începutul sau în timpul unui război este, prin urmare, lesne de închipuit. Părinţii şi bunicii noştri au fost astfel de progenituri de război, adică au apucat războiul fiind bebeluşi sau copii de vârstă mică. Mulţi dintre ei au trecut deja prin experienţa indusă de stresul mamelor traumatizate în cursul sarcinii sau au petrecut faza sensibilă de ataşament din primii ani de viaţă într-un mediu ameninţător şi nesigur. Este un fapt demonstrat că

traumele de război reprezintă aşa-numitele „man-made disasters”, dezastre provocate de om şi, prin urmare, au o influenţă devastatoare asupra dezvoltării sentimentului de încredere bazală.

În traumatologie, tăcerea tipică celor afectaţi de experienţe covârşitoare şi extrem de periculoase este considerată principala cauză a transferului transgeneraţional al traumelor. Pe această cale, evenimentul traumatic este încapsulat şi transmis, în formă brută şi neprelucrată, de la o generaţie la alta. Ne referim la încapsularea traumelor generative sub forma aşa-numitelor „capsule sufleteşti”, care apoi se „încuibă” în universul interior al trăirilor copilului. Ulterior, creierul adultului traumatizat va reacţiona printr-o intensificare afectivă la cei mai slabi „stimuli declanşatori”, asociaţi traumei respective sau segmentelor acesteia şi va reacţiona, din nou, adoptând strategiile fugii, luptei sau îngheţării.

Amintirea traumatică a unui eveniment caracterizat printr-o ameninţare excepţional de puternică şi la o scară catastrofală a fost stocată în sistemele mnezice nu ca ceva de care ne amintim, ci ca ceva care se repetă, ceea ce s-a dovedit că provoacă o mutaţie funcţională în importante segmente ale structurilor limbice. Studiile întreprinse prin tehnici imagistice au reuşit să dovedească acest lucru şi să arate că, pe lângă o supraactivare a amigdalei (cea mai veche parte a creierului nostru, aşa-numitul creier reptilian), anumite funcţii de filtrare ale hipocampului sunt operaţionale doar într-o măsură limitată. Evenimentele traumatice sunt stocate incorect, ca să zicem aşa, la cei afectaţi – în cazul lor, se estompează contextul situaţiei traumatice, se pierde percepţia temporală şi nu mai este „trăită” încheierea situaţiei traumatice. Senzaţia de

îngheţare, de solidificare, însoţită de o stare de totală deznădejde şi de retrăirea angoasei de moarte sunt stocate subcortical, adică independent de cortexul cerebral, fiind ulterior activabile, în orice moment, sub influenţa stimulilor sau a experienţelor cu caracter similar. Aşa reiese din descrierea făcută de psihologul Gottfried Fischer, cel considerat a fi fondatorul psihotraumatologiei.

Ulterior, situaţiile şocante sunt clasificate incorect sau inadecvat, iar din cauza derutei temporale, ce produce o confuzie între planurile trecutului şi prezentului, schemele traumatice, stocate de părinţi sau bunici, precum şi manierele de compensare prind viaţă în prezent (Natascha Unfried, în Marianne Rauwald, coord., Vererbte Wunden – Răni moştenite). Copilul capabil de empatie percepe cele mai mici schimbări din comportamentul figurii sale de ataşament, simte sentimentele de adâncime, ocultate ori clivate, fără a putea determina în mod conştient despre ce este vorba exact. În speranţa de a depăşi, în final, evenimentul traumatic, animat fiind de grandiozitatea infantilă, copilul, încrezător în faptul că totul i-ar sta în puteri, încearcă să se ofere pe sine în chip de soluţie. În rezumat, copilul neputincios, ajuns în realitate la cheremul tensiunilor sale interioare, se fereşte de aceste senzaţii insuportabile, apelând la propriul său „delir de grandoare”. În felul acesta, copilul va crede că este capabil a face ceva în acest sens. Dacă el este răspunzător de situaţie, copilul poate acţiona şi are o (aparentă) posibilitate de control. În schimb, când e vorba de părţi parentale traumatizate, copilul este adesea confundat cu participanţii la evenimentul traumatic anterior sau chiar cu acel eveniment. În felul acesta, se poate contura cu repeziciune o repunere în scenă a unei noi drame, în cadrul căreia copilul trebuie să servească drept ecran de proiecţie (sau

canava) pentru experienţele şi sentimentele pozitive şi negative ce animă persoana de referinţă.

Când graniţele dintre generaţii se estompează – abordarea psihanalitică

Impresionantele modele explicative dezvoltate în psihanaliză vin, de asemenea, să ofere răspunsuri în problema transmiterii conţinuturilor transgeneraţionale şi coincid, sub multe aspecte, cu procesele endopsihice observate de noi. În volumul colectiv Vererbte Wunden, autorii descriu modul în care copiii preiau rănile emoţionale ale părinţilor şi bunicilor lor. Aceştia demonstrează, într-un mod cât se poate de convingător cum interacţiunea timpurie stabilită între copil şi figura de ataşament este perturbată de o traumă nerezolvată a mamei sau a tatălui şi cum, în cel mai rău caz, propriile situaţii de abuz sau experienţe de abandon se reiau în relaţia cu propriul copil. Drept urmare, „modelul intern de lucru” din cadrul relaţiei de ataşament îl va influenţa durabil, într-un mod negativ, pe sugar.

Influenţa timpurie a mamei este menită să faciliteze dezvoltarea Eului, fapt care presupune, în cazuri negative, la copiii afectaţi, că ei nu-şi mai pot percepe mama (care are ea însăşi multe nevoi nesatisfăcute) ca făcând „parte din ei înşişi”, adică lor nu li se mai permite să aibă fantasma unui „Eu auxiliar”. În acest caz, nu mai poate avea loc o investire libidinală a obiectului (a mamei).

Prea de timpuriu, copilul îşi dă seama că este dependent de mamă şi, drept urmare, va fi nevoit să întreprindă o investire prematură şi covârşitoare a realităţii externe şi

interne. De teama pierderii, copilul îşi „devorează” mama cu nevoi neîmplinite şi, în loc să realizeze o detaşare treptată şi prudentă de simbioza cu ea, îşi face loc o prematură „pseudo”-autonomie, în care copilul are deja grijă de mamă. Ilany Kogan vorbeşte, de asemenea, despre o „identificare totală” cu partea parentală lezată[10]. Cu toate acestea, dorinţele de dependenţă, insuficient trăite, persistă, aşa că simultan va apărea şi o evoluţie în sens regresiv şi o dorinţă de trăire simbiotică. Rezultă de aici o puternică dependenţă reciprocă. Graniţele dintre mamă şi copil se estompează, iar copilul pierde linia de demarcaţie, locul unde se sfârşeşte spaţiul său şi începe cel al mamei. Numai rareori reuşesc cei afectaţi să se elibereze, fără ajutor exterior, din această „unitate”.

Atunci când vine vorba de transferul conţinuturilor transgeneraţionale, lipsa graniţelor clare este importantă nu doar în cazul mamei şi al copilului. Chiar şi un tată traumatizat, suferind de o dezvoltare deficitară sau de distrugerea graniţelor sale interpersonale, în dorinţa de a fi una cu altă fiinţă, poate încălca sau chiar anula graniţa generaţională ce-l despărţea de copil.

Insuportabilele sentimente pe care le nutresc părinţii vor fi „depuse” în psihicul copilului, transformându-l într-un conţinător al experienţelor traumatice parentale. Astfel, se poate întâmpla ca progenitura să dezvolte anxietăţi ce aparţin, de fapt, tatălui ori mamei şi să le „preia” asupra sa, ca să spunem aşa. În vreme ce copilul se converteşte într-un răspuns la nevoile parentale, acesta speră să poată împiedica pierderea obiectului şi îşi asumă orice rol ar putea fi cerut de părinţi. În schimb, renunţă la satisfacerea propriilor sale nevoi (de bază).

[10] Kogan, Ilany (2001), pp. 43–44.

Copilul meu va trebui s-o ducă mai bine – aşa transmitem rana mai departe

Toţi părinţii îşi doresc mai mult sau mai puţin ca descendenţilor să le meargă mai bine decât le-a mers lor. De obicei, dorinţa face trimitere la anumite experienţe proprii, dar nu prea plăcute, din copilărie, pe care n-am vrea să le vedem repetate în cazul copiilor noştri. În spatele deciziei de a o duce mai bine decât părinţii lor, cu toate acestea, se ascunde o rană proprie, iar urmele mnezice conduc automat, inclusiv în această speţă, la amintirea unor relaţii părinte-copil frustrante sau dureroase ori la alte experienţe negative (traumatice).

În fond, însă, cum dezvoltarea propriului sine n-a putut avea loc decât parţial sau doar sub forma unui sine „fals” (neautentic), avem nevoie de copiii noştri pentru a-i da o şansă să reuşească inconştientei noastre tentative de vindecare din copilărie. Întrucât, pe această cale, copilul abuzat încapsulează în propria sa viaţă sufletească rana transferată lui şi care „supurează” înlăuntrul său, o rezolvare a dramei devine posibilă numai dacă noi (ca adulţi) putem înţelege realitatea preluată (dar neînţeleasă) de la părinţi. Ataşamentele invizibile faţă de nişte intricaţii fatidice, cu consecinţa de a trăi în paralel în două cvasi-lumi (lumea de mult apusă a părinţilor şi strămoşilor, precum şi cea a propriei actualităţi), conduc la estomparea graniţelor dintre generaţii. Trauma bunicii este percepută ca parte a propriei vieţi şi nu este pusă la îndoială. Astfel, trauma strămoşilor îi afectează şi pe nepoţi şi strănepoţi şi, în felul acesta, îi împiedică să-şi dezvolte propriul potenţial în beneficiul lor.

Cu ajutorul Codului Generaţional, aceste răni sufleteşti ale părinţilor, bunicilor şi străbunicilor pot fi sesizate în mod tangibil, rănile încapsulate în depozite sufleteşti „infantile” pot fi îndepărtate cu grijă şi deversate în locurile de proveniență. În cursul acestui proces tangibil, emoţional şi fizic, protagonistul poate resimţi, pe de o parte, profundul său ataşament faţă de dispăruta parte parentală şi faţă de alte persoane importante din linia ancestrală respectivă, iar pe de alta, conştientizează (pentru prima dată) corelaţia dintre propriile moduri neînţelese de comportament şi experienţele, aspiraţiile şi aşteptările părinţilor şi strămoşilor săi. Refăcând experienţa implantării, în cazul părinţilor, a unei atare „capsule sufleteşti”, şi, înaintea lor, la bunici şi străbunici, şi asistând la fenomenul prin care, la rândul ei, fiecare generaţie o transmite mai departe, adăugându-şi propriile experienţe suplimentare, protagonistul va înţelege semnificaţia ataşamentelor invizibile, fără să se mai vadă pe sine în postura de victimă, ci ca parte dintr-o ordine superioară. În timp ce protagonistul „contribuie” la îngrijirea leziunilor sufleteşti şi graţie capacităţii de a dezactiva, la nivel emoţional, temporalitatea, el dobândeşte experienţe „reale” care vor fi stocate în sistemul mnezic al creierului. Acest procedeu induce vindecarea, cu ample consecinţe asupra descătuşării potenţialului ce rămăsese blocat în copilărie. De asemenea, nu-i de neglijat efectul pozitiv pe care-l va iradia asupra generaţiei următoare.

3. Satisfacerea nevoilor de bază ale copilului şi

însemnătatea acestora pentru Codul Generaţional

Influenţa experienţelor avute de părinţi în copilăria lor nu se limitează în niciun caz la sfera patologică, adică la perturbările evidente de ataşament. Fiecare experienţă, fie de conotaţie pozitivă, fie negativă, afectează contactul parental cu copilul.[11]

În vederea dezvoltării unei personalităţi armonioase, cu un psihic stabil, copilul are nevoie, aşa cum menţionasem anterior, de satisfacerea adecvată a nevoilor sale de bază, cu ajutorul părinţilor, respectiv a figurilor de ataşament care îndrăgesc copilul ca şi cum ar fi al lor. Acesta are nevoie de un loc al său, de hrană, de sprijin şi de încurajare, de protecţie şi de o demarcaţie trainică a graniţelor sferei sale personale. Are nevoie de o mamă care să-l poată întâmpina cu afecţiune încă din pântece, căreia să-i placă să-l alăpteze, care să-i observe minuţios

[11] Atunci când vorbim despre „părinţi”, ne referim şi la alte persoane de referinţă, care, în urma unor întorsături ale sorţii, au fost nevoite să preia locul şi sarcinile părinţilor. Prin urmare, termenul de „părinţi” cuprinde toate persoanele de referinţă, care au, în mod constant, grijă ca nevoile de bază ale copilului să fie satisfăcute într-o măsură adecvată. Chiar dacă această sarcină a fost preluată de alte persoane, cum ar fi bunicii, părinţii adoptivi sau cei care au luat un minor în plasament, şi chiar dacă ei şi-au îndeplinit misiunea într-un chip optim şi afectuos, părinţii biologici, deşi rămân necunoscuţi, joacă un rol central în lăsarea unei amprente transgeneraţionale semnificative asupra individului. În capitolul privind terapia transgeneraţională cu copiii adoptivi şi cu cei aflaţi în plasament, precum şi cu copiii proveniţi din relaţii anterioare, vom explica acest lucru în detaliu (a se vedea ultima secţiune din cap. 15). (N.a.)

reacţiile, are nevoie de un tată care să înţeleagă nevoile copilului şi care să poată şi să dorească a le da curs, într-o măsură suficientă. Această situaţie ideală nu se întâlneşte, de obicei, în realitate, mai ales într-o epocă în care familia are adesea o structură monoparentală sau una ce include copii din relaţii anterioare.

Dacă aruncăm o privire retrospectivă, în istorie, vom constata că nu există o linie ancestrală presărată cu experienţe exclusiv „ideale”, cel puţin nu de când a trebuit să părăsim Paradisul. Într-un moment oarecare, cu toţii am fost lipsiţi, într-o mai mică sau mai mare măsură, de satisfacerea normală a nevoilor noastre de bază. Chiar dacă am avut experienţe educaţionale îndeajuns de bune, cei mai mulţi dintre noi am avut parte în copilărie de persoane de referinţă ce suferiseră traume ori pierderi. În acele condiţii, multe din nevoile de bază au putut fi satisfăcute numai într-o măsură limitată, iar carenţele au lăsat urme în memoria noastră. Pentru toţi părinţii, acest lucru înseamnă că modul în care propriile lor nevoi au fost satisfăcute sau neglijate va marca reacţia lor actuală faţă de nevoile copilului lor şi, fără a fi conştienţi de acest fapt, experienţele prin care au trecut părinţii în copilăria lor vor vădi o influenţă majoră asupra legăturilor de ataşament.

Pentru a face faţă unor situaţii noi, necunoscute, creierul nostru caută automat date asociate din trecutul nostru care ne pot ghida comportamentul în situaţia actuală. În acest scop, există anumiţi declanşatori de amintiri, aşa-numiţii triggers, care reactivează diferite date remanente din memoria copilăriei noastre şi le combină într-o amintire „adaptată” situaţiei din prezent. Prin urmare, este sugestiv faptul că, în cursul relaţionării cu propriul nostru copil, este declanşată, în mod constant, amintirea a numeroase şi diverse experienţe ce reînvie relaţia cu

propria mamă, cu propriul tată (sau cu persoanele de referinţă din acea perioadă). De regulă, acest lucru se petrece în chip inconştient.

Desigur că şi alte modele joacă un rol important. Prietenele, mamele cu experienţă, taţii, moaşele şi alte cadre de specialitate devin sfătuitori de seamă, al căror sprijin este absolut necesar tinerilor părinţi. Însă aceştia nu pot influenţa decât câmpul acţiunii conştiente. Mult mai puternice sunt amintirile „moştenite", deoarece părinţii noştri au avut, la rândul lor, părinţi cu reminiscenţe din experienţa copilăriei care s-au răsfrânt asupra modului de a relaţiona şi asupra capacităţii lor de a satisface nevoilor copiilor.

Dacă propria noastră mamă s-a dovedit a fi fost un model pozitiv în ceea ce ne priveşte, ne orientăm în funcţie de ea şi modelăm interacţiunea cu copilul nostru în chip foarte asemănător. Însă chiar dacă relaţia cu mama a avut conotaţii mai curând negative şi ne propunem să concepem altfel relaţia cu progenitura noastră, influenţa exercitată de propria noastră mamă tot preponderentă rămâne. Faptul este valabil şi în cazul relaţiei cu tatăl sau cu alte persoane de referinţă.

Importanţa satisfacerii nevoilor de bază în viaţa noastră adultă

Virginia Satir, pionieră a terapiei de familie şi precursoare a constelaţiilor sistemice ca metodă de abordare a familiilor disfuncţionale, a interpretat simptomele exprimate de un membru al familiei ca fiind consecinţa unor nevoi nesatisfăcute şi drept un indiciu că este

necesară o schimbare în întregul sistem familial. Metoda ei de intervenţie în reconstrucţia şi în remodelarea („sculptarea”[12]) structurii familiale era menită să-l ajute pe protagonist să dobândească noi modalităţi de acţiune pe cont propriu, coroborându-le cu propria sa biografie, confruntată cu complicaţiile relaţionale din familia de origine. Satir avea o preferinţă pentru şedinţele care includeau mai mulţi membri ai familiei şi, prin practica ei, a urmărit să pună accentul asupra consolidării stimei de sine şi a unei comunicări de succes[13].

Nevoile umane de bază

Dintre diferitele concepţii asupra nevoilor de bază ale unui copil, explicaţiile psihoterapeutului american Albert Pesso au părut cele mai convingătoare şi, drept urmare, le-am ales ca bază de plecare pentru înţelegerea nevoilor infantile.

În cartea sa despre terapia de tip Pesso, Leonhard Schrenker descrie tulburările care apar ca urmare a carenţelor în satisfacerea nevoilor individuale de bază şi importanţa unei satisfaceri personalizate a nevoilor bazale pentru buna dezvoltare ulterioară[14]. Dacă integrăm aceste cunoştinţe în tabloul de ansamblu asupra transferului

[12] „Sculptarea familiei” reprezintă o tehnică din terapia de familie în care facilitatorul cere pacientului să-şi aranjeze membrii familiei (incluzându-se şi pe sine) aşa încât raporturile exterioare de postură, spaţiu şi atitudine dintre aceştia să „portretizeze” percepţia internă a pacientului asupra unei situaţii particulare sau asupra unui conflict psihic. (N. red.)

[13] Vezi Satir, Virginia (1994).

transgeneraţional al temelor de familie, aşa cum se procedează în cadrul Codului Generaţional, se va înţelege, pe un plan şi mai profund, modul în care sunt transferate de la o generaţie la alta rănile sufleteşti, chiar dacă, în îngrijirea copilului, părinţii ori alte persoane de referinţă denotă un comportament bine intenţionat. Acest aspect va fi tratat în detaliu mai târziu, în cuprinsul studiului nostru de caz (a se vedea Capitolul 4).

Copiii pot să-şi revendice doar atâta fericire câtă li se permite; şi, deoarece copilul este înzestrat cu un simţ al dreptăţii profund întipărit, de-a dreptul arhaic, el nu va ieşi din hotarele admise de concepţia familiei sale asupra fericirii. Pe de altă parte, ca să-şi despăgubească părinţii şi strămoşii pentru lipsa fericirii, copilul ar trebui să se substituie şi să trăiască sentimentul de fericire în locul acestora şi, în cele din urmă, să trăiască acele experienţe la care mama sau tatăl râvneau atât de tare. În exemplul nostru (vezi Capitolul 4), fiica (pe nume Lisa) trăieşte viaţa unui copil aproape exemplar îngrijit şi, deşi fericirii i se rezervase un loc bine determinat în existenţa ei, nu are putinţa să sesizeze prezenţa acesteia. Şi asta în ciuda faptului că mama ei dorise cu disperare să i-o dăruiască, vrând ca fiica ei să o ducă mai bine decât îi fusese ei dat. La fel s-a întâmplat şi în cazul acestei mame, care, copil nedorit fiind, nu-şi găsise loc în inima celei care îi dăduse naştere.

Cele cinci nevoi bazale, potrivit lui Albert Pesso

Nevoia unui loc (unui „acasă” interior)

[14] Aici şi urm., apud Schrenker, L. (2008).

Copilul are nevoie din start de un loc adecvat, începând cu uterul, spaţiu în care embrionului îi place să se cuibărească, în care este protejat şi îngrijit, ţinut şi transportat, expulzat la momentul potrivit, pentru ca, apoi, să fie întâmpinat cu dragoste în lume.

Dacă ne mulţumeşte, locul pe care-l ocupăm va susţine capacitatea de a relaţiona cu sine înşine şi cu ceilalţi, iar ulterior, cu partenerul şi copilul. Sentimentul profund al unui drept la existenţă iradiază seninătate şi siguranţă. În felul acesta, omul îşi descoperă un rost şi poate să-şi ocupe locul în familie, în lume. Are dreptul la el.

Nevoia de hrană

Primele experienţe benefice de după naştere, legate de o mamă iubitoare, afectuoasă, căreia îi place să-şi alăpteze copilul, îi recunoaşte semnalele şi reacţionează prompt, îi permit copilului să se consacre încrezător în acţiunea de asimilare a hranei, iar saţietatea se transformă într-o experienţă pozitivă, nefiind nici excesivă, nici insuficientă, scutit fiind în acelaşi timp de situaţii perturbatoare în ce priveşte alimentaţia. De asemenea, hrana emoţională vine spre el în flux, sub formă de iubire şi care, graţie celor mai importante ataşamente ale copilului (cele nemijlocite cu mama şi tatăl), îşi găseşte expresia în dăruirea tandră. Hrana afectivă îmbibă copilul cu senzaţii corporale agreabile, ce reprezintă pentru el înţelesul palpabil al fericirii.

Ulterior, aceste experienţe benefice duc la sentimentul fundamental de „satisfacţie” – trăită precum ceva bun. Împăcarea interioară, sentimentul unei optime stime de sine şi capacitatea de a-şi purta singur de grijă sunt achiziţiile aduse de satisfacerea acestei nevoi bazale. Cine s-a împlinit de pe urma ei o poate dărui mai departe şi, mai târziu, va putea să-şi înveşmânteze în iubire şi legătura cu propriii copii.

Nevoia de susţinere şi sprijin

În primele luni de viaţă, când nou-născutul nu se poate mişca singur, el are nevoie de sprijinul figurilor sale de ataşament. Modul în care o mamă, un tată îl ţin pe cel mic determină prezenţa sau absenţa sentimentului de siguranţă resimţit de cel mic. Derularea procesului său de creştere necesită, în permanenţă, din partea părinţilor, adoptarea câte unui nou fel de sprijin adaptat stadiilor prin care trece. Acest sprijin trebuie să fie încurajator, dar să nu fie perceput ca ceva impus.

Făcând apel la înţeleptul proverb după care iarba nu creşte mai repede dacă tragi de ea, sprijinul acordat copilului ar trebui să fie corelat ritmului său. În felul acesta, se menţine un echilibru la nivelul organismului, dar se dobândeşte şi o anumită siguranţă interioară: copilul va vădi încredere în controlul mişcărilor sale şi îşi dezvoltă, totodată, o încredere în propria sa eficacitate.

Acest fapt are un efect motivant şi plin de speranţă asupra tuturor domeniilor vieţii. Desigur, ulterior, achiziţiile se vor transfera următoarei generaţii.

Nevoia de protecţie

Bebeluşul, fiind neajutorat şi dependent, are nevoie de protecţia părinţilor săi, fără de care n-ar putea supravieţui.

În uter, el era permanent adăpostit într-un mediu protejat, bine temperat, unde nu se putea răni. După naştere, în cel mai bun caz, află că părinţii îl feresc de toate primejdiile, îl apără şi acţionează spre binele său. În copilărie, ia cunoştinţă de faptul că părinţii săi îl liniştesc când îi este teamă, că-i apără drepturile şi se luptă pentru el. Părinţii trebuie să-i asigure şi o protecţie psihică, să-l ferească de experienţele care i-ar putea afecta dezvoltarea mentală, cum ar fi, de pildă, conţinutul mediatic inadecvat sau scenele de violenţă. Bine protejat, un astfel de copil va purta, ulterior, în sine sentimentul de siguranţă, va fi capabil să se relaxeze şi să înveţe să se apere singur.

Dotat cu o atare siguranţă lăuntrică, va putea suporta stări tensionate şi conflicte şi va fi capabil să lupte pentru a-şi apăra interesele.

Nevoia de graniţe

Şi în acest caz, primele experienţe-limită au loc în iubitorul pântece matern şi ele sunt trecute cu succes dacă femeia beneficiază ea însăşi de un tratament optim.

Aici, habitatul fătului este sigur şi permite, în cursul sarcinii, experienţa unei bune delimitări care ajută fătul să-şi testeze forţele. El învaţă faptul că se poate întinde, dar nu-i va sta niciodată în putinţă să depăşească o anumită

limită. Ajunge să-şi înţeleagă propria-i putere ca pe o energie pozitivă, întotdeauna sigură. Chiar şi mai târziu, graniţele pe care părinţii i le stabilesc copilului, aflat în creştere, ar trebui să aibă această calitate: suficient de „elastice”, ca să-i permită puterii infantile să se desfăşoare, dar dându-i, totodată, de înţeles că graniţele nu vor putea fi nicicând încălcate. În felul acesta, copilul învaţă că energia, sentimentele sale (în special furia), creativitatea şi bucuria de a plăsmui se află sub controlul său. Ulterior, la vârsta adultă, va afla că emoţiile îşi pierd din intensitate şi că nevoile au un caracter finit. Treptat, copilul dobândeşte capacitatea de a se delimita de ceilalţi, ştie să spună „nu”, chiar şi lui însuşi. A învăţat să-şi evalueze corect puterile şi să-şi integreze cunoaşterea lor. Acelaşi lucru este valabil şi pentru felul în care se raportează la sexualitatea sa.

Ataşamentul şi transferul transgeneraţional al experienţelor

Un ataşament sigur (securizant) cu persoanele noastre de referinţă este condiţia prealabilă de bază pentru reuşita tuturor relaţiilor din viaţa noastră şi, prin urmare, desigur, şi pentru relaţia cu copilul nostru.

Pentru ca ataşamentul să se dezvolte într-un mod sănătos, trebuie ca, în preajma copilului, să se afle mama sau o persoană capabilă de o iubire maternă echivalentă (de ex.: un tată iubitor). A fi în preajmă nu presupune doar prezenţa fizică, ci şi disponibilitatea afectivă. În acest sens, sugarul n-are trebuinţă numai de suportul fiziologic al părinţilor, ci şi de sprijin în satisfacerea nevoilor sale de contact şi de afecţiune. Numai aşa învaţă să se iubească

pe sine şi pe ceilalţi, devine capabil de ataşament şi, ulterior, se califică în vederea întreţinerii unor legături apropiate. Astăzi ştim că, de regulă, îi transmitem copilului nostru modelul de ataşament dobândit de la părinţii noştri (şi/sau de la alte figuri de ataşament).

Dacă un copil simte că nevoile mamei ori tatălui sunt nesatisfăcute şi îşi dă seama că nu există nimeni acolo pentru părinţi care să rezolve această problemă, el va crede, graţie grandiozităţii sale, că numai el însuşi poate reprezenta „răspunsul” la acea lipsă. Şi, în mod inconştient, va încheia aşa-numitul pact de loialitate. Acest fenomen se petrece de timpuriu, uneori chiar şi din faza prenatală.

Daniel Stern, specialist în psihanaliza copiilor şi adolescenţilor, dar şi figură proeminentă în cercetarea din domeniul puericulturii, a descoperit, examinând interacţiunea dintre mame şi bebeluşii lor, că nu numai mama este „imaginea în oglindă” a copilului, ci că şi copilul imită expresiile faciale ale mamei[15].

Observând „înzestrarea iniţială” a copilului, reiese că acesta este, încă de la naştere, „pre-configurat” la nivel cerebral, aşa încât să poată:

• să interpreteze expresiile faciale

• să recunoască semnalele de tip emoţional

• să combine gesturi de natură emoţională cu indicii contextuale şi

[15] Vezi Stern, D.N. (2019).

• să posede o senzorialitate particulară, specializată în comunicarea prin intermediul contactului vizual.

Acestea sunt premisele de bază ale capacităţii de ataşament, ce permite copilului să empatizeze cu figura de ataşament, să perceapă ceea ce simte aceasta şi să reacţioneze în funcţie de asta. Bebeluşul este dependent din punct de vedere existenţial şi destinat a fi îngrijit cât mai bine posibil de către părinţii săi (de către figurile de ataşament).

În esenţă, această sarcină majoră se desfăşoară în primii trei ani de viaţă şi permite, în caz că este îndeplinită în proporţie suficientă, crearea unei legături sigure între copil şi părinţii săi, precum şi între copil şi alte persoane de referinţă.

Dar ce este ataşamentul şi de ce este atât de important?

Relaţiile deosebit de strânse, care transmit siguranţă, poartă denumirea de ataşamente „sigure” sau „securizante”. În caz de nesiguranţă ori de pericol iminent, copilul de vârstă mică ce a stabilit un ataşament sigur „se refugiază” instinctiv în braţele figurii de ataşament şi, interpretând reacţiile acesteia, se orientează în mediul respectiv, ceea ce denotă existenţa unui mecanism suplimentar şi ereditar de supravieţuire biologică, cu consecinţe profunde pentru dezvoltarea sentimentului de încredere bazală. Cu toate acestea, există diferenţe în calitatea ataşamentului, numite stiluri de ataşament. John Bowlby[16] şi, mai târziu, specialista în psihologia dezvoltării Mary Ainsworth au cercetat diferitele stiluri de ataşament şi le-au distribuit pe categorii, în funcţie de siguranţa

[16] Bowlby, John (2014).

resimţită în relaţia cu persoana de referinţă. Diferitele stiluri de ataşament sunt:

Tip B = ataşament sigur

Tip A = ataşament nesigur-evitant

Tipul C = ataşament anxios-ambivalent

Tipul D = ataşament dezorganizat/confuz

Copiii cu ataşament sigur (de tip B) dezvoltă o mare încredere în disponibilitatea figurii de ataşament, datorită receptivităţii dovedite de părinte. Albert Pesso vorbeşte despre satisfacţia ce apare sub forma unui sentiment armonios şi „plenar" al stării de bine, ca urmare a încheierii reuşite a unui proces – Pesso numeşte acest sentiment prin sintagma click of closure. Când, de pildă, mama percepe prompt semnalele trimise de copil, le interpretează corect şi le răspunde adecvat, această experienţă reuşită şi fericită va fi înmagazinată în sistemul mnezic al creierului. O serie de astfel de experienţe de tipul „clicului" ce marchează o încheiere reuşită îl determină pe copil să considere că sentimentele şi nevoile sale cunosc un curs normal, să experimenteze lumea ca pe un loc sigur şi să înţeleagă că primeşte răspunsul potrivit la nevoile sale. Apare sentimentul de încredere bazală şi, astfel, temeiul pentru alcătuirea unei personalităţi stabile, autentice.

Copiilor caracterizaţi printr-un stil de ataşament nesigur-evitant (tipul A) le lipseşte încrederea în disponibilitatea figurii lor de ataşament. De multe ori au avut parte de

respingere şi au trecut prin experienţe în cursul cărora dorinţele lor nu doar că nu au fost percepute corect, ci au primit şi reacţii inadecvate. Datorită acestor constatări, ei n-au cum să se încredinţeze că au acces la iubire şi la sprijin şi, drept urmare, îşi închid dorinţele şi sentimentele adânc în sine. În loc să conserve amintirea armonioasă a unei dorinţe împlinite, în caz de nevoie, ei experimentează momente dizarmonice, ce trebuie clivate. De teama unei respingeri reînnoite, aceşti copii dezvoltă o pseudo-autonomie şi reacţionează prin evitarea relaţiilor.

În ataşamentul anxios-ambivalent (tipul C) copiii reacţionează la separarea de persoana de referinţă într-un mod extrem de anxios şi tinzând să se „agaţe” de acea persoană. Ei resimt comportamentul figurilor lor de ataşament ca nefiind de încredere şi anticipabil, ci mai degrabă arbitrar. O alternanţă constantă a comportamentului empatic cu cel mai degrabă de respingere îi constrânge pe aceşti copii să manifeste o permanentă disponibilitate de adaptare la nevoile părinţilor. Confruntaţi cu situaţii insolite, reacţionează în chip anxios şi evitant. Curiozitatea şi bucuria lor de a explora sunt într-o mare măsură inhibate, iar aşteptările lor în ceea ce priveşte apariţia unei figuri de ataşament care să ofere grijă şi receptivitate sunt în mod clar pesimiste.

Ataşamentul dezorganizat/confuz (de tip D) se regăseşte adesea la copiii părinţilor grav traumatizaţi. În acest caz, părinţii fie reprezintă ei înşişi o ameninţare la adresa copilului, fie nu pot oferi un comportament de ataşament fiabil şi inteligibil din cauza unei tulburări posttraumatice. Aşa-numitul man-made disaster, adică trauma cauzată de oameni (sau chiar de însăşi figura de ataşament), are şi mai multe efecte negative, inclusiv afectarea dezvoltării

mentale pe toată durata vieţii şi, în consecinţă, a întregului sistem familial al celui traumatizat.

Este posibil, de exemplu, ca tendinţa sănătoasă a copilului de a-şi cuceri autonomia să conducă la activarea anxietăţii părinţilor (anxietate legată de experienţele traumatice din trecut). Copilul se vede obligat să evite orice demers care, prin asociere, le-ar induce părinţilor o astfel de stare psihică sau vreo alta de natură problematică, deoarece, în starea de dependenţă în care se află, posibila reacţie a persoanelor de referinţă, ce s-ar manifesta prin tulburări acute sau panică, ar reprezenta o ameninţare la adresa sa. Copilul corelează, apoi, propriile aspiraţii către independenţă cu reacţia dereglată şi intimidantă a mamei sau a tatălui şi, drept urmare, îşi inhibă impulsurile către autonomie. În psihanaliză, acest fenomen poartă denumirea de proiecţie a conţinuturilor parentale în copil şi duce la o vastă perturbare a dezvoltării infantile, în special în faza sensibilă a iniţierii procesului de ataşament. Cum, în situaţia dată, copilul nu poate şi n-are voie să dezvolte un sine puternic, cu nişte graniţe bine delimitate ale Eului, el nu se poate detaşa suficient de părinţi şi, prin urmare, rămâne ancorat într-o dependenţă faţă de ei.

În acest context, dacă ne gândim la toţi strămoşii care au trecut prin experienţe traumatizante în timpul războiului, putem conchide ce consecinţe a avut acest fapt asupra transferului transgeneraţional al stilurilor de ataşament. Chiar şi în cazul numeroaselor persoane trăitoare în Germania contemporană, care, în acele vremuri, fuseseră silite să se refugieze din calea războiului şi violenţei, ar trebui ca aceste realităţi să fie luate în considerare şi să se caute, cu mare delicateţe, remedii pentru familiile afectate.

Sistemul de control al comportamentului de ataşament este situat în cortexul orbito-frontal, regiune situată direct deasupra orbitei, în partea din faţă a craniului (chiar în spatele ochiului drept). Această regiune reprezintă interfaţa între domeniile „inferioare” ale afectelor şi cele „superioare” ale gândirii. Aici sunt integrate şi coordonate procesele cognitive şi emoţionale. Neglijarea emoţională afectează creierul infantil printr-o slabă interconectare sinaptică în cortexul orbito-frontal şi duce la o diminuare a experienţelor emoţionale. Copilul este, astfel, înstrăinat de sine însuşi. Capacitatea sa de ataşare este slăbită, iar în aceste condiţii nu se poate stabili un ataşament securizant.

Părinţii, care, ei înşişi, au suferit de pe urma neglijării sau a traumelor, îşi vor lăsa amprenta asupra comportamentului propriilor copii, prin interacţiuni nefavorabile în cadrul procesului de educare. Pe această cale, maturizarea funcţională a sistemului limbic şi, pe cale de consecinţă, capacitatea de ataşament sunt inhibate sau restricţionate. Ulterior, o maturizare tardivă a creierului este, de obicei, posibilă numai cu ajutorul unei terapii speciale. De aceea, este absolut necesară acordarea unui sprijin familiilor afectate. Corectarea experienţelor avute de părinţi în propria lor copilărie poate consolida capacitatea lor afectivă de ataşament şi poate stimula noi posibilităţi de interacţiune între părinţi şi copil. Metoda Codului Generaţional pentru Copii (Generation Code for Kids) intră tocmai aici în joc şi ajută persoanele de referinţă să-şi înţeleagă mai bine atât propriile reacţii, cât şi nevoile copilului şi să anuleze confuzia dintre propriul lor istoric de viaţă şi comportamentul reactiv al copilului.

Însă şi persoanele ce vădesc alte tipuri de ataşament pot profita de pe urma avantajelor aduse de acest concept şi

pot obţine o ameliorare semnificativă a capacităţii de ataşament şi de relaţionare, dacă şi-au descifrat Codul şi au reuşit să-şi rezolve relaţiile încâlcite cu strămoşii.

În adâncul sufletului, avem un simţ acut pentru a sesiza momentul decisiv, când totul se aşază într-o alcătuire coerentă.

Atunci când o mamă capabilă de iubire şi contact afectuos iradiază şi-i arată bebeluşului ei cât de tare îl adoră, chipul ei împrumută o expresie cu totul specială. Ochii îi strălucesc, pielea îi este bine vascularizată, radiază căldură şi gingăşie[17]. Empatizând cu această expresie facială, bebeluşul percepe cu exactitate simţămintele mamei. La aceasta se adaugă faptul că mama îşi ţine copilul într-un fel adecvat: suficient de ferm, încât să se simtă în siguranţă, dar nu foarte strâns, ca să nu se simtă strivit. Mângâierea şi apropierea intimă de figura de ataşament, percepută fizic ca fiind agreabilă, declanşează în organismul sugarului hormonii fericirii, care, la rândul lor, au repercusiuni asupra stării de bine a copilului. Dacă acest fapt satisface nevoia copilului, el se simte bine şi încearcă un sentiment profund de satisfacţie. Acest sentiment, la rândul său, se corelează cu cunoştinţele adânc înrădăcinate în copil şi este interiorizat de către acesta. Ca urmare, pentru copil, s-au creat condiţiile pentru a-şi dezvolta un sine stabil, autentic.

Cu toate acestea, dacă o mamă, din pricina propriilor ei experienţe, nu este sau nu se află în contact suficient cu copilul ei, acesta va încerca să-i atragă atenţia. Graţie legăturii empatice cu mama, copilul absoarbe în fiecare celulă toate particularităţile stării de spirit materne şi

[17] Stern, Op. cit.

sesizează ceea ce simte aceasta. Se poate observa încercarea copilului de a răzbi până la mamă, surâzându-i, animând-o şi vrând să o înveselească. Până şi ţipetele ori plânsetul zgomotos pot fi întrebuinţate pentru a restabili contactul cu mama.

Pe această cale, copilul începe să-i poarte mamei de grijă şi încheie, inconştient, pactul de loialitate. Copilul va renunţa la dezvoltarea anumitor părţi „deranjante" ale propriei personalităţi, pentru ca, ulterior, să-şi asume acel rol pe care mama nu-l poate îndeplini.

Blocarea dezvoltării identităţii copilului îi va determina modul în care îşi va modela viaţa şi sfera relaţională, iar ulterior, când va deveni, la rândul său, parte părintească, el nu va fi capabil să-i asigure propriului vlăstar o dezvoltare autentică a personalităţii.

Iubirea este cea care trebuie să intre în joc, pentru ca o legătură de ataşament să fie izbutită. Cu toate acestea, capacitatea afectivă ia naştere de-abia după formarea sentimentului de încredere bazală. Numai cine se iubeşte pe sine se poate lăsa iubit de alţii. Doar cei care s-au acceptat pe sine nu sunt siliţi să-i transforme pe ceilalţi în instrumentele de care ei presupun că au nevoie.

Iubirea matură presupune o încredere în sine pe deplin formată, care nu are nevoie de confirmare. Aceasta reclamă existenţa unui sine autonom şi a unei individualităţi închegate. Încrederea în sine se poate dezvolta plenar doar dacă individul are posibilitatea să dobândească o conştiinţă de sine. Cel conştient de sine a fost crescut după principiul rezonanţei afective şi a primit un răspuns pe măsura nevoilor sale.

Decriptarea Codului şi abrogarea pactului de loialitate sunt condiţiile prealabile de bază ale eliberării din vechile complicaţii relaţionale şi-mi permit mie, în calitate de mamă sau de tată, să nu fiu nevoit(ă) să refac, în cadrul educaţiei copiilor mei, experienţele prin care am trecut pe când mă aflam în grija părinţilor.

Satisfacerea adecvată a nevoilor de bază trebuie, prin urmare, să aibă în vedere propria experienţă din copilărie. Numai aşa se poate ajunge la sesizarea şi înţelegerea adevăratelor nevoi infantile. Nu-i suficient a nutri bune intenţii pentru a putea să dăruieşti iubire. Ai nevoie de capacitatea de a-ţi deschide inima spre iubire şi de a o lăsa să emane din tine.

Mai ales în primii ani de viaţă, aceste constatări sunt de o importanţă extraordinară şi ar trebui cu siguranţă incluse în „pachetul de bun venit” din cadrul aplicaţiei educative destinată tinerilor părinţi. E nevoie să dai dovadă de receptivitate afectivă şi de puterea de a o transmite.

În special, în primii ani de viaţă ai copilului, astfel de cunoştinţe sunt de-o importanţă covârşitoare şi trebuie preluate, negreşit, de către tinerii părinţi, pentru a se lămuri în privinţa „pachetului de bun venit” cu care îşi întâmpină nou-născutul.

4. Eroina feerică – ocrotitoarea nevinovăţiei şi pavăza împotriva agresivităţii

În următorul studiu detaliat de caz, bazat pe metoda Codului Generaţional, va fi determinat, într-un chip incontestabil, modul în care încălcarea nevoii de bază privitoare la existenţa unui loc al nostru (ce provocase străbunicii o experienţă traumatică şi s-a transferat ereditar, pe linie feminină) se manifestă încă în tema de viaţă a strănepoatei.

Copilul devotat – înzestrat cu talente – se predă pe sine, ca şi cum ar fi o preţioasă ofrandă.

Următorul studiu de caz poate fi expus aici, cu permisiunea expresă acordată de familia F. Mama, tatăl şi fiica acestei familii şi-au decriptat cu toţii Codul ce-i lega de părinţii lor. Independent unul faţă de celălalt, au participat la seminariile noastre, cu acea ocazie fiica prelucrând Codul Generaţional patern cu ajutorul unei colege psihoterapeut. Dând curs dorinţei exprimate de membrii familiei, la sfârşitul întregii serii de seminarii, ne-am reunit pentru a cerceta felul în care concordă diferitele pacte de loialitate. Ne-a interesat, intrând în materie, simetria constatată în procesul de selectare a partenerului, precum şi transferul către fiică a temelor de viaţă – prin intermediul fiicei, pactele de loialitate maternă şi paternă erau transmise către generaţia următoare.

Cu toate că nu ne-a luat cu adevărat prin surprindere, am fost impresionaţi de convingătoarea concordanţă şi de acurateţea datelor şi am primit confirmarea tezelor noastre. Din motive de confidenţialitate, numele membrilor familiei au fost schimbate.

Descifrarea pactului de loialitate

Seminarul 1 Descifrarea pactului de loialitate faţă de tată/mamă

La vârsta de 13 ani, Lisa a decis să anuleze pactul de loialitate încheiat cu mama ei. După ce aproape că încheiase psihoterapia (de factură psihanalitică), începută din cauza unor cefalee psihogene şi a unor dureri abdominale de factură psihosomatică, ea sperase să obţină, pe această cale, o ameliorare a simptomelor. Terapeutul ei personal a participat şi el la seminar, pentru ca el să se poată folosi ulterior, în terapia individuală pe care o conducea, de rezultatele şi informaţiile reieşite în cadrul seminarului. În procesul terapeutic individual, se constatase că Lisa fusese un copil destul de anxios, care poate fi încadrat, în principiu, în categoria de tip C, a stilului de ataşament nesigur-ambivalent. În copilăria mică, avusese serioase dificultăţi în suportarea separărilor de mamă şi de tată, manifestând, mai curând, un comportament dependent şi de „agăţare”. Aşa cum vom arăta mai departe, în cursul micii copilării, Lisa a experimentat semnale diferite şi uneori contradictorii din partea mamei, tributare experienţelor ei de ataşament, particularităţi pe care le vom aprofunda în cursul studiului de caz. În adolescenţă, pe lângă dezvoltarea unei fobii sociale, Lisa a manifestat puternice acuze de natură psihosomatică, cum ar fi durerile abdominale şi durerile de cap deja menţionate, apărute în special în legătură cu aşteptările investite în prestaţia şcolară şi în performanţele vizate.

Pactul de loialitate dintre Lisa şi mama ei

Simultan cu primele participări în cadrul grupului de terapie bazat pe descifrarea propriului „Cod Generaţional”, fiecare client alege în mod spontan câte o carte de joc ilustrată (dintr-un pachet special conceput, ce include 66 de cărţi dedicate „simbolizării traumei” – n. red.), cu ajutorul căreia să descrie percepţia sa personală asupra relaţiei cu respectiva parte parentală. Pe această cale, va fi activată şi latura inconştientă a subiectului, făcând-o accesibilă conştiinţei. Întotdeauna este fascinant ca, la încheierea întregului proces, să mai arunci o privire, de data asta dintr-o perspectivă reînnoită, asupra acestor cărţi de joc ilustrate. De obicei, poţi descoperi că aspectele esenţiale fuseseră vizibile acolo încă de la bun început.

1. Cartea de joc ce simbolizează relaţia dintre Lisa şi mama ei (din perspectiva Lisei)

Pentru a desemna relaţia mamă-fiică, Lisa a ales o carte din Tarotul Copilului Interior, ce înfăţişează un fel de teren agrar în care patru figuri asemănătoare zânelor (copiii) cultivă pământul, îl seamănă şi-l udă cu sârguinţă. În jurul grădinii, se ridică un gard din lemn. Imaginea pare idilică, la fel cum îşi descrie Lisa relaţia cu mama. După un timp de contemplare, îşi dă seama că mama nu apare în imagine, ci doar ea însăşi, împreună cu cei trei fraţi ai ei. Lisa este cea mai vârstnică, urmată de doi gemeni şi de o soră mezină.

2. Relaxarea şi imageria ghidată pentru descifrarea pactului de loialitate, pornind de la întrebarea-cheie

În cursul unei scurte meditaţii, Lisa a revăzut scena cu ochii minţii şi şi-a pus următoarea întrebare: „De ce, în relaţia cu mama, nu pot să i-o iau înainte?” Interpretarea acestei scene continuă pentru a ajunge, în final, la decantarea ideii privind interdicţia referitoare la depăşirea condiţiei parentale. Această interdicţie care, într-un mod surprinzător, afectează toate domeniile vieţii subiectului în cauză, îi permite Lisei să protejeze punctul vulnerabil al mamei. Vom explica ulterior de ce această întrebare este susceptibilă să devină întrebarea-cheie pentru identificarea comandamentului ca Lisa să-i fie loială mamei.

3. Scena care conduce la întrebarea-cheie referitoare la pactul de loialitate încheiat între Lisa şi mama ei: „În ce privinţă n-am voie să-mi depăşesc mama în cadrul relaţiei pe care o am cu ea?”

În scena ce conduce la enunţul-cheie pentru pactul de loialitate apare o imagine care Lisei îi pare familiară. Înfăţişează întreaga familie în cursul unui concediu. În timp ce copiii aleargă spre plajă, părinţii se plimbă agale pe urmele lor. Toată lumea este fericită şi se bucură pentru ziua pe care o vor petrece împreună pe plajă.

4. Procesul de „sculptare”, pentru lămurirea întrebării-cheie

Acum, scena conturată mental este pusă în act prin distribuţia de roluri preluate de membrii grupului

terapeutic. Când Lisa îşi asumă propriul rol în cadrul scenei, în loc de aşteptata veselie, ea simte că e cuprinsă de o mare nelinişte. O îmboldeşte o întrebare pe care să i-o pună mamei: „Uită-te la mine, am chef să mă distrez! Eşti oare de acord cu asta?” Lisa se simte brusc ciudat de singură, chiar dacă toată lumea reunită acolo face parte din familie. Ceva o împiedică să se implice cu reală plăcere în distracţia de pe plajă. Mesajul către mamă sună cam aşa: „Dă-mi voie, într-un mod credibil, să mă distrez”.

Din poziţia mamei, ea simte, pe de o parte, că se degajă un sentiment pozitiv, puternic, însă resimte şi o senzaţie nedefinită, similară unei suferinţe sau dureri. Mesajul pentru fiică îmbracă următoarea conotaţie: „Trăieşte şi pentru mine lucrurile de care eu n-am avut parte”. În acest moment se revelează ambele laturi materne (presupus) contradictorii: pe de o parte, vechea ei suferinţă, rana, deoarece pe când era copil, mama n-a avut voie să se simtă, pur şi simplu, fără griji şi ataşată; iar pe de altă parte, avem dorinţa ca deficitul ei de trăiri să fie compensat, prin procură, de către fiică.

Este unul dintre fenomenele observate de noi, şi anume că foarte des le oferim copiilor noştri îngrijirea ideală de care am fi avut şi noi nevoie pe când eram copii. Apoi, ca să compensăm neglijenţa în care fusese abandonat copilul nostru „interior”, ne dedicăm îngrijirii copilului nostru real. În fond, ca adulţi, acest lucru ne-ar putea calma şi satisface, dar copilul interior nu se alege cu nimic. El chiar intră uneori într-o competiţie acerbă ori reia retragerea interioară intimidată, resemnată, pe care, la vremea respectivă, o alesese deja ca soluţie.

Ţinând cont de toate gândurile şi sentimentele exprimate în legătură cu mesajele primite, fiica a elaborat şi explicitat, din perspectivă proprie, următoarea interdicţie în privinţa depăşirii condiţiei parentale.

Mama către fiică: „N-ai voie să te simţi, în mod vizibil, mai degajată şi mai fericită decât mine, nu-ţi este permis să te simţi mai conectată cu ceilalţi şi mai apropiată de tine însăţi decât pot eu să mă simt în legătură cu semenii şi cu mine însămi”.

Aici transpare dilema în care a rămas prinsă micuţa Lisa. Pe de o parte, ca să se poarte aidoma „copilului interior, îngrijit în chip ideal” din mintea mamei, ea ar trebui să se bucure de norocul de a beneficia de un climat familial armonios, iar pe de alta, ea n-are voie şi nici nu trebuie să-i amintească mamei că aceasta nu a avut la dispoziţie un atare climat echilibrat. În convorbirea dintre ele, în timp ce contempla imaginea cu zâne a fiicei sale, mama menţionează că aceasta îi aminteşte de scena ei preferată din perioada în care copiii ei erau încă mici. Când se uita în grădină, pe fereastra bucătăriei, şi-i vedea pe toţi cei patru copii ai ei jucându-se atât de împăcaţi în lada cu nisip, inima ei tresălta, de fiecare dată, cu bucurie.

Pactul de loialitate încheiat de mama Lisei, Riecke, cu propria ei mamă

Riecke a participat la seminariile noastre după ce terapeutul de copii care lucrase cu fata ei i-a propus să abordeze propria ei temă maternă într-un cadru terapeutic de grup. Şi ea se afla în mijlocul unei crize existenţiale, recunoscând că, în ciuda faptului că avea un soţ iubitor,

patru copii pe care-i dorise şi o slujbă minunată, viaţa nu-i oferise nicio satisfacţie veritabilă. Prin participarea la un atelier bazat pe Codul Generaţional, ce trata problematica abrogării pactului de loialitate faţă de mamă, Riecke spera ca, în curând, să fie capabilă a se detaşa cu mai mare eficienţă de dorinţele şi aşteptările pe care propria ei mamă i le pusese în cârcă. Riecke îşi percepea mama ca pe o femeie plină de frustrări, în prezenţa căreia avea senzaţia că propriile ei dorinţe n-ar fi fost deloc bine privite. Oricum, fiind sora cea mai mare şi având încă doi fraţi mai mici, ea fusese cea care făcuse întotdeauna abstracţie de satisfacerea nevoilor proprii.

1. Cartea de joc ce reprezintă simbolic relaţia dintre mamă (Riecke) şi propria ei mamă (perspectiva lui Riecke)

Din pachetul de cărţi de joc cu simboluri onirice, Riecke a ales o imagine care arată o mamă cu un copil în braţe, în împrejurări traumatizante. Mama pare a fi nevoită să fugă de ceva, în scena respectivă, făcând chiar un salt peste gura unui abis. Copilul de vârstă mică este gol, iar mama, desculţă.

Riecke se simte atrasă de această carte de joc, fiindcă se vede pe ea însăşi în rolul mamei. Iar copilul din braţele femeii i se pare că ar fi chiar mama ei. Riecke se simţise întotdeauna o ocrotitoare a mamei. Chiar şi cangurii cu puii în marsupiu, ce pot fi zăriţi în fundal, corespundeau felului în care Riecke se raporta afectiv la mama sa.

„E ca şi cum mi-aş purta mereu mama în marsupiu, ca să am grijă de ea şi să-i ofer un loc sigur.”

2. Scena relevantă pentru întrebarea-cheie ce relevă pactul de loialitate încheiat între Riecke şi mama ei: „În ce privinţă n-am voie să-mi depăşesc mama în cadrul relaţiei pe care o am cu ea?”

În scena legată de întrebarea-cheie, apare o amintire veritabilă. La un fel de sărbătoare de familie, mama lui Riecke (bunica Lisei, pe când era tânără) stă cu alţi oaspeţi în jurul unui foc de tabără. Mama este cufundată într-o conversaţie animată, părând cu totul în elementul ei. Micuţa Riecke, în vârstă de aproximativ opt ani, vine la mamă şi vrea să i se urce în braţe. Deşi mama nu o respinge în chip explicit, fetiţa are senzaţia că a enervat-o.

3. Procesul de „sculptare” pentru lămurirea întrebării-cheie

Când Riecke vede pentru prima dată scena, percepând-o cu detaşarea unui observator din afară, o intitulează: „Lipsa de contact şi de iubire”. Când Riecke îşi reia rolul în cadrul scenei, simte în chip lămurit că dorinţa ei de contact şi de apropiere faţă de mamă nu este împlinită – ea se simte respinsă şi jignită. Mesajul către mamă este: „Apleacă-te către mine, nu mă respinge, am nevoie de tine!” Punându-se în poziţia mamei, percepe neajutorarea acesteia şi faptul că dorinţa ei de confirmare şi de afirmare este mult mai puternică decât obligaţia ei de a avea grijă de fiică. De fapt, se simte deranjată de fiică şi ar prefera să se lipsească de prezenţa ei. Mesajul pentru fiică este:

„În clipa asta, dă-mi pace, nu mă deranja; pur şi simplu, consideră că nu eşti de faţă, aici, împreună cu mine!”

De aici, extragem interdicţia legată de a nu depăşi condiţia parentală, prin urmare, porunca de a fi loial, care s-ar traduce în felul următor:

„Nu depăşi graniţele impuse mine, nu-ţi considera existenţa ca pe ceva mai important decât faptul că eu exist. Nu ocupa mai mult loc decât îmi permit eu să ocup!”

Mama lui Riecke fusese un copil nedorit de mama ei, un vlăstar întârziat, crescut, mai mult sau mai puţin, de menajeră. Mama mamei, adică străbunica Lisei, şi-a dorit dintotdeauna să devină o „Marie Curie”, dar şansa unei cariere îi fusese refuzată. De aceea vedea în fiica ei o piedică în calea propriei împliniri. Martori din afară au confirmat remanenţa, pe tot parcursul vieţii, a acestei grave ofense care a scindat traiul atât al mamei, cât şi al fiicei. Ulterior, Riecke, în calitate de fiică, a venit şi ea să reîntărească starea de fapt: pe de o parte, ea fusese copilul dorit, aşteptat cu atâta bucurie, dar pe de alta, trebuia să se întindă doar cât îi era plapuma. Prin urmare, într-un fel, Riecke era tratată ca o prinţesă şi reprezenta centrul matern de interes, însă prin asumarea unui atare rol avea obligaţia să se constituie într-o confirmare a faptului că mama ei făcea figura unei „mame bune” şi trebuia să aibă grijă ca aceasta să fie mândră de ea, pentru a se înălţa în propriii ei ochi, însă fără a răsuci cuţitul în rana ei sufletească, şi anume în conştiinţa de a fi fost un copil nedorit.

După cum vom detalia mai târziu, încă din acest moment a devenit limpede modul în care mama lui Riecke încercase, în decursul propriei condiţii materne, să-i demonstreze, în

chip exemplar, mamei sale faptul că a fi o mamă afectuoasă cu copilul tău este cât se poate de fezabil şi că, în ciuda obligaţiilor care vin din creşterea unui copil, stăruinţa şi progresul în planul propriei cariere sunt, totuşi, posibile. Ea a fost aceea care, prin exemplul ei, a dovedit că se poate, fiindcă, încă de timpuriu, se angrenase într-o ocupaţie profesională, lăsând îngrijirea fetiţei în seama tatălui, care la acea vreme încă se mai afla la studii.

Prinsă în ambiguitatea unei „duble constrângeri" (double bind), între obligaţia de a-şi „despăgubi mama" şi aceea de a se „apăra de mama ei", Riecke n-avea voie să-şi amenajeze propriul loc în viaţă şi, mai presus de toate, să aibă un real acces la sine şi la nevoile ei. După rezilierea cu succes a pactului de loialitate, Riecke a reuşit să-şi accepte mama cu toate nevoile ei neîmplinite şi, în ciuda acestui fapt, să comunice cu ea în mod deschis. A reuşit mult mai bine în viaţă după ce s-a detaşat de mama sa şi şi-a asumat răspunderea pentru propriile ei nevoi.

De pe urma frecventării seminarului, inclusiv Lisa a plecat cu convingerea fermă că mama ei este o fiinţă marcată de nevoi neîmplinite. Paşii următori, făcuţi de ea în cursul procesului de vindecare, vor fi descrişi în secţiunea ulterioară, când se va trata istoria strămoşilor, cu referire la sacrificiul adus pentru îngrijirea lor ideală şi la renunţarea la acest sacrificiu.

Pactul de loialitate încheiat de tatăl Lisei cu propria lui mamă

Soţul lui Riecke, Andreas, impresionat de schimbările obţinute în cazurile soţiei şi fiicei sale, speră ca metoda

Codului Generaţional să-i fie şi lui de ajutor. Se înscrie într-un seminar „Crossover” – în care metoda Codului Generaţional e folosită în lucrul asupra relaţiei cu părintele de sex opus. În cadrul acestuia, el se prezintă ca fiind o persoană raţională şi în căutare de armonie în relaţii. De fapt, Andreas este un ins norocos, îşi iubeşte soţia, este fericit cu cei patru copii ai săi. În ciuda acestor certitudini, este deseori cuprins de teama că şi-ar putea pierde fericirea.

În ultima vreme, el suferă din ce în ce mai mult din cauza lipsei unei motivaţii existenţiale. Din punct de vedere fizic, îl îngrijorează apăsarea resimţită la nivelul abdomenului, legând aceasta de faptul că tatăl său şi fratele acestuia muriseră de cancer la stomac. „Cred că mă îndop cu supărări.” Precum fiica sa, suferă şi el de dureri de ceafă şi de cap.

1. Cartea de joc aleasă pentru reprezentarea simbolică a relaţiei existente între tatăl Lisei, Andreas, şi mama lui (perspectiva lui Andreas)

Pentru început, Andreas a ales o carte de joc care să prefigureze relaţia dintre mamă şi fiu şi a ales, în mod spontan, o imagine din Tarotul Iubirii, în care era subliniat cuvântul „Pierdere”. Aceasta înfăţişa un om ce părea rătăcit, aflat la drum lung, trecând printr-un peisaj sterp. În locul în care ar fi trebuit să se găsească, de fapt, inima, bărbatul din imagine are doar o gaură în formă de inimă.

Andreas îşi califică relaţia cu mama sa ca fiind dificilă. După moartea tatălui său (Andreas avea 24 de ani), mama

sa „a intrat în doliu”. „Drept urmare, mi-am pierdut şi mama.”

Chiar şi în ziua de azi, relaţiile cu mama lui sunt distante. „Nu-i stă inima la noi.”

2. Scena care conduce la întrebarea-cheie ce relevă pactul de loialitate încheiat între Andreas şi mama lui: „În relaţia cu mama, în ce privinţe nu-mi pot permite să o abandonez?”

O dezvoltare matură, o accedere la statutul de bărbat şi/sau de femeie reclamă existenţa unei corelaţii între gen, identitate, percepţia de sine şi percepţia celorlalţi asupra noastră. În timp ce, în cadrul relaţiei cu părintele de acelaşi sex, dezvoltarea personalităţii pleacă de la identificarea fetei cu mama, ca femeie, şi de la identificarea băiatului cu tatăl, ca bărbat, relaţia copilului cu părintele de sex opus îi va marca dezvoltarea personalităţii în măsura în care copilul va rezolva cu succes conflictul oedipian, ca probă de maturitate în vederea asumării propriului rol de gen. Fiica vrea să fie validată, în calitate de mică „femeie”, de către tată, dar, în acelaşi timp, trebuie să fie refuzată, la modul afectuos, atunci când încearcă să-şi cucerească tatăl. În acest scop, fiica are nevoie, pe lângă un tată care să ofere confirmare, şi de unul care ştie să menţină graniţele statutului său. Ea are nevoie şi de o mamă care e sigură de identitatea ei şi care poate să permită această tentativă de cucerire, dar şi să impună graniţe (la fel ca tatăl). La fel se comportă şi băieţelul în privinţa mamei, pe care vrea să o cucerească „bărbăteşte”, dispus fiind să intre în concurenţă cu tatăl său. Nici el n-are voie să reuşească a-şi eclipsa tatăl şi va

trebui să se mulţumească cu o afectuoasă dezamăgire. Acest act de echilibrare presupune existenţa unor părinţi siguri pe ei şi care, în mod ideal, sunt implicaţi într-un parteneriat stabil. Întrebarea noastră cheie, pentru identificarea pactului de loialitate cu părintele de sex opus, ia în considerare această dovadă de maturizare şi include, de asemenea, şi asumarea din partea copilului a unui rol de gen diferit. Fata n-are voie să-şi dezamăgească tatăl, ea trebuie să primească în continuare aprecierea acestuia. Băiatului, în ipostaza de cavaler şi protector, nu-i este îngăduit să-şi abandoneze mama. În capitolul despre enunţurile-cheie, vom trata subiectul mai pe larg.

În scena evocată de Andreas, referitoare la enunţul-cheie din cadrul pactului de loialitate încheiat cu mama sa, el se vede aşezat, dimpreună cu cei patru membri ai familiei sale de origine, în jurul mesei, luând prânzul. Andreas avea cam 20 de ani când tatăl său se îmbolnăvise de cancer la stomac.

Conversaţia din timpul mesei este anodină, însă, dintr-odată, Andreas simte impulsul să deschidă o discuţie pe tema bolii, ceea ce va genera o atmosferă sumbră. Mama face gesturi care să abată atenţia şi-şi ţine mâna la gură.

3. Procesul de „sculptare” pentru explicitarea întrebării-cheie

Andreas intitulează scena respectivă „Tăcerea”. Ne decidem să analizăm această scenă, deşi Andreas era deja adult la momentul respectiv şi, după câte se cunoaşte, pactul se încheie în cursul fazei timpurii a copilăriei.

În calitatea sa de fiu, Andreas este extrem de îngrijorat în privinţa tatălui bolnav şi-i transmite mamei mesajul: „Uită-te cât mă frământ!” Sentimentul de neajutorare îl paralizează.

Mesajul mamei este fără echivoc: „Evită temele sensibile şi care nasc dispute, ai grijă să nu strici atmosfera din familie!” şi „Nu distruge mica mea lumea normală, de care mă agăţ!”

Pactul de loialitate a fost elaborat în felul următor: „Nu mă abandona, ocoleşte orice temă care ne-ar putea separa, mai ales subiectele ce duc la ceartă. Şi, mai presus de toate, nu strica atmosfera armonioasă!”

Andreas îşi putea simţi îngrijorarea ce-l rodea, în primul rând, ca un nod în gât, ca un „dumicat înţepenit acolo şi care nu poate fi înghiţit”.

Ajunşi în acest punct al discuţiei, am dori să relevăm faptul că, în cercetarea ulterioară a arborelui genealogic, vidul interior al străbunicii lui Andreas pluteşte asupra scenei ca un văl apăsător. Această străbunică îşi pierduse tatăl pe când avea cinci ani, iar la opt ani, îşi pierduse mama, fiind dată apoi în grija rudelor de la ţară. Ne putem închipui că fetiţa traumatizată şi derutată s-a adaptat şi şi-a inhibat tendinţa către autonomie, pentru a nu fi nevoită să treacă prin noi experienţe perdante. Pentru a nu răscoli rana străbunicii, în familie, s-a instaurat, evident, un tabu în ceea ce priveşte abordarea temei pierderii sau a subiectelor asociate cu despărţirea. De aceea, tema privind boala mortală de care suferea tatăl nu putea fi discutată în sânul familiei. Drept urmare, tânărul Andreas a rămas cu vorbele sale înţepenite literalmente în gât (expresia îngrijorării sale). A trebuit să-şi „înghită”

îngrijorarea, pentru a nu periclita (încă o dată) „lumea normală” a mamei. În capitolul despre prelucrarea moştenirii ancestrale, asemenea conexiuni sunt prezentate încă şi mai clar.

În ce priveşte relaţia lui Andreas cu fiica sa (Lisa), luăm mai întâi act de importanţa imperativului transgeneraţional de a crea o „lume normală”, în care este interzis tot ceea este susceptibil să însemne despărţire sau pierdere, dar şi agresiune, furie, diversitate sau autonomie. Cauza primă, debutul suferinţei, apare în generaţia străbunicii, cea care-şi pierde, pe rând, la scurt timp, mama şi tatăl, morţi de tineri, după care urmează pierderea căminului, crescând într-o gospodărie de la ţară.

Să examinăm, acum, pactul de loialitate încheiat de Lisa cu tatăl ei.

1. Cartea de joc aleasă pentru reprezentarea simbolică a relaţiei dintre Lisa şi tatăl ei (perspectiva Lisei)

Pentru a descrie relaţia tată-fiică, din perspectiva ei, Lisa a ales o carte de joc din pachetul cu simboluri onirice. Imaginea înfăţişează, în prim-plan, un păstor care-i dă un miel unei tinere femei. Lisa descrie relaţia stabilită cu tatăl ei ca fiind foarte apropiată. Are foarte mare încredere în el, în preajma lui se simte ocrotită şi în siguranţă. Nutreşte pentru el o profundă admiraţie. Ar fi un tată aproape perfect, numai un singur cusur are: nu-i permite să se certe cu el.

2. Scena care conduce la întrebarea-cheie relevantă pentru pactul de loialitate încheiat de Lisa cu tatăl ei: „În ce privinţe n-am voie să-l dezamăgesc pe tatăl meu, în cadrul relaţiei mele cu el?”

În legătură cu pactul de loialitate încheiat cu tatăl, ca şi în cazul întrebării-cheie despre mamă, Lisa îşi reaminteşte o scenă dintr-un concediu cu familia. Lisa se vede mergând la o plimbare cu tatăl ei, în timp ce fraţii şi mama rămân pe plajă. Tatăl şi fiica se întreţin împreună, iar tatăl pare vesel, după cum descrie Lisa scena respectivă. Se pare ca amândoi se bucură de privilegiul de a fi împreună doar ei doi. Lisa are aici cam opt ani.

3. Procesul de „sculptare” pentru explicitarea întrebării-cheie

Mesajele venite dinspre diversele roluri sunt descrise de Lisa după cum urmează: În calitate de fiică, a fost puţin cam neplăcut, pentru că tatăl acaparase toată discuţia, iar ea însăşi nu apucase să scoată nicio vorbă. „Ascultă bine la ce-ţi spun!” fusese pe-atunci mesajul tatălui, la care adăugase afirmaţia: „Îţi arăt lumea şi te protejez – dar să-mi rămâi credincioasă şi să mă admiri ca pe un erou!”

În calitate de fiică, ea i-a transmis tatălui mesajul că este mândră de el şi că-şi doreşte să fie protejată de el. Izbitor a fost puternicul sentiment de apartenenţă reciprocă.

Pactul de loialitate încheiat de Lisa cu tatăl ei trebuia să ocrotească punctul lui mai vulnerabil, care are următorul conţinut:

„Nu mă dezamăgi şi consideră-mă singurul erou al vieţii tale! Ai grijă să nu mă faci niciodată să mă simt vulnerabil. Rămâi dependentă şi micuţă, pentru ca eu, ca un tată bun ce sunt, să te pot ocroti!”

Tatăl, precum bunul păstor din imagine, transmite, însă, mai departe rana sa legată de „pierderea tatălui”. Copilul său interior (mielul) trebuie să fie îngrijit în chip mijlocit de către fiică, pentru ca relaţia tată-fiică să corespundă reprezentării ideale, interne, asupra tatălui.

În scena respectivă, Lisa are opt ani, adică vârsta la care străbunica a rămas orfană. Câtă nevoie ar fi avut acea orfană de o relaţie „ideală” de tip tată-fiică! Cât de imperios îşi dorise ea atunci un asemenea lucru – să fie ocrotită şi ţinută în siguranţă!

Inclusiv tatăl tatălui ar fi avut nevoie de aşa ceva, după cum vom vedea mai târziu. În felul acesta, la o privire superficială, lui Andreas îi reuşeşte tentativa de a atribui, retroactiv, străbunilor câte un „tată” care să le poarte de grijă. Însă pentru Lisa, lucrurile nu decurg într-un chip la fel de ideal, după cum se pare. Ea percepe aspiraţia tatălui după „taţi” şi primeşte sarcina să le „slujească” acestora, indirect, prin faptul că-i asigură tatălui real o senzaţie de împlinire.

Orice nevoi, orice carenţe şi orice nemulţumiri pe care tatăl nu este capabil să le suplinească îndeajuns par să fie interzise. Numai dacă tronează pe soclul de erou se simte eliberat de propria-i suferinţă, ceea ce înseamnă că Lisa trebuie să-şi înghită orice refuz şi orice abatere de la comandament. Aşa după cum procedase şi tatăl ei.

Andreas şi pactul de loialitate încheiat cu tatăl său

În cadrul seminarului consacrat aşa-zisei „ucideri” (imaginare) a tatălui, Andreas şi-a abrogat pactul de loialitate faţă de tată. În orice caz, contextul de faţă nu se referă la uciderea propriu-zisă, ci implică, la modul simbolic, detabuizarea gestului de abandonare a părintelui (de exemplu, a mamei), prin faptul că urmaşul abrogă pactul şi îşi recuperează segmentele sacrificate ale sinelui. Copilul percepe cât de tare doare rana tatălui şi a mamei şi, întrucât este dependent din punct de vedere existenţial de aceştia, nu-şi poate permite să tolereze o parte parentală instabilă. Aşa că are grijă să nu apese în punctul dureros. Îndată însă ce Codul a fost descifrat, fiul/fiica trebuie să lase, pentru prima oară, respectiva parte parentală să se confrunte cu propria ei suferinţă. Numai inocularea părinţilor şi strămoşilor cu poţiunea vindecătoare, prelucrată individualizat, permite o ulterioară „trădare” a părinţilor (ca şi cum le-am „înfige un cuţit în inimă”). Graţie acestei „trădări”, urmaşul ajunge, în cele din urmă, la satisfacerea propriilor nevoi.

1. Cartea de joc trasă în vederea reprezentării simbolice a relaţiei dintre Andreas şi tatăl său (perspectiva lui Andreas)

Figura de pe cartea de joc înfăţişează un tânăr care jonglează cu două cuburi de mărimea capului său, în timp ce îngenunchează pe nişte lespezi de piatră.

Andreas descrie relaţia avută cu tatăl său ca fiind de un nivel emoţional scăzut. O legătură strânsă, aşa cum are el

acum cu copiii săi, n-ar fi putut exista niciodată în relaţia lor. Cu toate acestea, au petrecut ceva timp împreună, efectuând adesea schimburi de informaţii „ştiinţifice” despre varii domenii de interes reciproc. Tatăl i-a mijlocit preferinţa pentru foc şi pentru producerea sticlei. Nicicând, însă, n-ar fi fost posibil un dialog la nivel emoţional.

2. Scena care conduce la întrebarea-cheie privind pactul de loialitate încheiat de Andreas cu tatăl său: „În cadrul relaţiei stabilite cu tatăl meu, în ce privinţe n-am voie să dobândesc un ascendent asupra sa?”

Andreas evocă o scenă, în care el, copil fiind, stă cu tatăl la masă. Joacă amândoi Monopoly, însă în loc de distracţie şi de bucurie mutuală, scena vădeşte o atmosferă ciudată şi tensionată. Andreas are experienţa unui tată aproape ameninţător, care îi semnalizează faptul că n-ar avea voie să greşească şi că, neapărat, ar trebui să respecte regulile.

3. Procesul de „sculptare” pentru explicitarea întrebării-cheie

Andreas denumeşte scena: „Avem reguli de respectat!”

Odată ce intră în rolul asumat, Andreas retrăieşte senzaţiile sale din copilărie, revăzându-se intimidat, preocupat să-şi mulţumească părintele. Mesajul răspicat al acestuia este: „Aici, eu sunt cel care câştigă!”, în timp ce din partea fiului vine întrebarea: „Cu ce am greşit?” De-

abia închipuirea unui tată ideal, de care Andreas ar fi avut nevoie, îl ajută să se mai destindă.

Un astfel de tată ideal l-ar fi încurajat şi i-ar fi dat senzaţia că se poartă „corect”, iar după un joc cinstit, în care fiecăruia îi este permis să-şi valorifice propriul avantaj, tatăl şi fiul şi-ar fi strâns mâinile.

Porunca de a nu-ţi pune tatăl în umbră are următorul conţinut:

„Nu mă surclasa printr-un comportament mai relaxat şi mai dezinhibat decât cel pe care mi l-am permis eu. În permanenţă, bagă de seamă să nu-mi stârneşti mânia, adică ai grijă să nu-ţi arăţi dezamăgirile şi frustrările.”

În abordarea arborelui genealogic pe linie paternă se constată apariţia temei relative la pierderea tatălui, temă ce răzbate prin generaţii:

Străbunicul s-a întors din război cu grave traumatisme cranio-cerebrale şi, în mod evident, a suferit de sechele majore de pe urma lor. Din pricina acestei probleme de sănătate, nu şi-a putut îndeplini rolul de tată şi de susţinător în familie. Pe atunci încă tânăr, străbunicul a trebuit să se mulţumească cu rolul de „bărbat în casă”, iar la vârsta adultă a mai apucat şi cel de-al Doilea Război Mondial. Vremurile dure au adus multă suferinţă, soţii au pierdut un copil, care le-a murit brusc, iar mai târziu, în refugiu, au mai pierdut un fiu, mort de inaniţie la o vârstă mică. Era într-o stare permanentă de alertă, oricând pregătit să prevină orice situaţie periculoasă. Această suprasolicitare, precum şi viaţa sa umbrită de traumatismul de război şi de suferinţă l-au făcut inapt să fie susţinătorul fiului său mezin.

Tatăl lui Andreas a încercat să-şi protejeze părintele, în primul rând, din punct de vedere emoţional, neconfruntându-l cu aspiraţia sa de a-l vedea în calitate de tată ocrotitor. Copiii unor astfel de părinţi traumatizaţi se pun pe sine la dispoziţie, în calitate de „conţinători” ai suferinţei lor. Suferinţa tatălui este absorbită de sufletul fiului care, de data asta, devine el însuşi consolatorul şi sprijinul părintelui şi nu mai ţine cont de nimic altceva. Vina, adânc resimţită, de a fi supravieţuit fraţilor dispăruţi, apasă încă şi mai tare asupra sentimentului natural al dreptului la existenţă. În fiul său, Andreas, a căutat, apoi, acel „reazem”, de care el însuşi ar fi avut atât de stringent nevoie.

Lisa îi concede tatălui ei statutul de erou, pentru ca el, la rândul său, să fie capabil a-şi îngriji retroactiv strămoşii, plecând de la vindecarea propriului tată. Evident că şi ea profită de pe urma acestei situaţii, însă faptul că tatăl devenit erou în ochii ei nu-i reproşează nimic este condiţionat de interdicţia de a nu-l contrazice şi împiedică o detaşare sănătoasă de el.

Prin urmare, ea îşi protejează tatăl, aşa cum acesta, la rândul său, îl cruţase pe părintele lui, în punctul cel mai vulnerabil – adică în aspiraţia neîmplinită de a fi avut un tată pe care să-l poată, cu adevărat, lua în seamă. Idealizându-şi tatăl, în anumite zone, Lisa rămâne „orfană de tată” şi blocată în proiectul ei evolutiv. Această suferinţă reprimată se manifestă prin dureri de stomac şi de cap, prin inhibarea poftei de viaţă, aspecte care se întorc, într-un chip distructiv, împotriva propriului ei sine.

Pactul de loialitate încheiat de Riecke cu tatăl ei

În cursul procesului terapeutic, Riecke şi-a dat seama cât a costat-o moartea prematură a tatălui. Acesta comisese suicid pe când Riecke avea 25 de ani. Sentimentele de vină fuseseră îngropate adânc în cugetul ei, însă, totodată, simţise şi ceva ce aducea a uşurare. Tatăl fusese diagnosticat cu sindrom maniaco-depresiv şi fusese toată viaţa afectat de această maladie.

1. Cartea de joc aleasă în vederea reprezentării simbolice a relaţiei dintre Riecke şi tatăl ei (perspectiva lui Riecke)

Riecke alege, în cadrul seminarului, o carte de joc din pachetul Tarotului Iubirii.

Aceasta ilustrează un abis, peste care s-a întins o frânghie subţire. În dreapta apare o figură feminină care, cu braţele întinse, îl trece de pe malul opus, în balans peste hău, pe un bărbat. Jos, în vale, se vede, în fundal, o pajişte înflorită şi un cer albastru, însorit.

Din relatările lui Riecke devine limpede cât de tare se vede ea în pielea acelei femei de pe celălalt mal al prăpastiei, care trăieşte emoţiile bărbatului şi speră ca el să reuşească în riscanta lui încercare. Pe lângă asta, se mai vede şi în ipostaza de a sări în ajutorul tatălui, pentru a-i insufla încredere şi speranţă, ieşindu-i „de pe cealaltă parte” în întâmpinare.

2. Scena pentru explicitarea întrebării-cheie referitoare la pactul de loialitate încheiat de Riecke

cu tatăl ei: „În cadrul relaţiei cu el, în ce privinţe n-am voie să-l dezamăgesc?”

În cursul meditaţiei asupra întrebării, îi apar aici două scene diferite. Prima scenă se desfăşoară în bucătăria casei părinteşti a lui Riecke, iar ea se vede, pe când era fetiţă, stând în faţa unui tapet floral portocaliu şi se naşte aproape impresia că ea ar fi fost desprinsă din acel model de tapet, atât e de în ton cu ea. Ivit ca din pământ, apare chipul tatălui. Expresia feţei sale pare surprinsă, aproape speriată.

A doua scenă are loc la grădiniţă, unde tatăl o duce dimineţile. Micuţa Riecke este bolnavă şi este dusă în camera de odihnă. Aude cum tatăl îşi cere scuze faţă de educatoare, pentru că au fost nevoiţi să le aducă copilul într-o stare atât de gravă. Pare copleşit şi vinovat.

Riecke povesteşte că, la scurt timp după naşterea ei, mama s-a întors la muncă, deoarece tatăl ei era încă la studii. Tatăl se accidentase, escaladând o faţadă, gest prin care voise să-şi impresioneze, pe atunci, foarte tânăra prietenă (mama lui Riecke), iar din cauza rănilor grave căpătate la braţ, nu a mai putut să-şi împlinească aspiraţiile profesionale, acelea de a deveni chirurg. Acest lucru i-ar fi cauzat o depresie şi, chiar şi ani mai târziu, a suferit de sechele psihice în urma accidentului. „Pe această cale, între părinţii mei s-a închegat un fel de legătură fatidică.”

În mod vizibil, îngrijirea fetiţei îl suprasolicita pe tată.

3. Procesul de „sculptare” pentru evidenţierea întrebării-cheie

După intrarea în rolul tatălui, Riecke simte cu claritate starea de suprasolicitare a acestuia şi dorinţa, vizibilă în ambele scene regresive, de a se degreva de răspunderea faţă de fetiţa lui. Mesajul transmis fiicei este următorul: „Fii raza mea de soare, nu-mi cere să-ţi fiu tată, scapă-mă de această răspundere!”

În calitate de fiică, Riecke se simte ca fiind una cu tapetul din prima scenă şi trăieşte o senzaţie de certitudine, care o calmează.

Mesajul ei către tată este: „Fii, pur şi simplu, părintele meu!” şi „Te voi dezlega de răspunderea faţă de mine şi voi căuta un alt reazem constant”.

Imperativul loialităţii glăsuieşte: „Nu mă dezamăgi şi dă impresia că eşti împăcată şi îngrijită, precum se cuvine unei fiice. Linişteşte-te, pentru ca eu să mă pot simţi ca un tată responsabil!”

Elaborarea pactului de loialitate cu ajutorul enunţurilor-cheie şi al „sculptării” dinamicilor familiale face ca transferul transgeneraţional al suferinţei să devină palpabil şi vizibil. Cu atât mai importantă este conştientizarea faptului că există, la îndemâna fiecăruia, o cale de dezlegare a situaţiei şi de vindecare a ei, o soluţie de descâlcire a complicaţiilor relaţionale, pentru a deveni liber să-ţi trăieşti viaţa. Îngrijirea strămoşilor joacă, în acest cadru, un rol decisiv.

Tratarea strămoşilor cu poţiunea vindecătoare

Seminarul al 2-lea şi al 3-lea

La dispoziţia Lisei a stat şi un al doilea seminar, în care, prin intermediul interpretării de roluri, se întreprinde un demers de constelare multigeneraţională. Recomandăm ca acest gen de demers să se facă în prezenţa unui terapeut bine calificat, întrucât conectarea inconştientă la adânc resimţita compasiune pentru străbuni poate genera o trăire emoţională copleşitoare, necesitând o asistenţă profesionistă. Totuşi, oricine are curiozitatea poate să-şi compună arborele genealogic şi să culeagă informaţii de pe la părinţi, bunici, mătuşi, unchi şi alte rude. În acest fel, vor ieşi la iveală unele sau altele din temele de familie.

Să ne întoarcem la seminarul nostru. În cazul strămoşilor din linia ereditară de acelaşi sex, folosim, de obicei, un rând de scaune, care sunt ocupate, succesiv, de subiecţii care, în distribuţia rolurilor, regresează în cadrul unui periplu transgeneraţional în trecutul copilului, al părţii parentale, al bunicului şi străbunicului. În cursul lucrului cu linia înaintaşilor de sex opus, adesea se ridică la suprafaţa conştiinţei scene şi mesaje revelatorii. După o familiarizare cu particularităţile fiecărui strămoş, fiecare participant din grup îşi intră în rol. Drept urmare, se pot reda mesajele, împuternicirile şi însărcinările transferate descendenţilor şi se revelează cu repeziciune temele de familie de pe respectiva linie ereditară. Deficitele, culpabilităţile, evenimentele traumatice, dar şi conţinuturile pozitive devin sesizabile la nivel emoţional, iar protagonistul conştientizează în ce măsură temele ascendenţilor au ajuns până la el. În timp ce străbunilor li se administrează

poţiunea vindecătoare, în regim personalizat, protagonistul este investit ca martor al modului în care îngrijirea străbunilor a fost administrată de către persoana adecvată, în împrejurări adecvate. Astfel, strămoşilor li se asigură acele condiţii care le-au lipsit ca să fi putut duce un trai optim. Cunoştinţele dobândite şi poţiunea vindecătoare administrată unor străbunici, bunici şi părinţi, îngrijiţi ideal, permit urmaşului lor să câştige o nouă perspectivă asupra lui însuşi, beneficiind chiar el, într-un trecut ipotetic, de o îngrijire constructivă, adecvată şi personalizată, prin îngrijirea ideală a părinţilor în cadrul acestor puneri în scenă.

Pentru a înţelege întreaga complexitate a transmiterii transgeneraţionale şi pentru a pricepe modul fascinant de perpetuare a Codului de-a lungul generaţiilor, vom proceda, pentru început, la constelarea liniei genealogice vădite de mama Lisei. Apoi va urma travaliul Lisei în ce priveşte relaţia cu mama ei. În continuare, urmează constelarea tatălui Lisei şi mamei acestuia, precum şi travaliul Lisei de constelare a liniei ereditare paterne. În felul acesta va fi mai lesne de urmărit interacţiunea dintre mesaje şi pactele de loialitate, interdependenţa acestora şi implicaţiile temelor de familie asupra fiecărei generaţii în parte. La încheierea studiului de caz, vom corobora rezultatele obţinute în cadrul activităţilor întreprinse separat şi vom proceda la o evaluare a lor.

Codul Generaţional: mesaje moştenite de Riecke pe linia maternă

Constelarea liniei genealogice a lui Riecke debutează prin captarea particularităţilor vădite de străbunica ei (adică de

stră-străbunica Lisei), o femeie puternică şi disciplinată, dar totodată inimoasă şi plină de căldură sufletească.

Soţul ei, adică tatăl bunicii, îşi pierduse mama la naştere şi părăsise casa părintească încă de timpuriu, ca să se iniţieze în tainele unei meserii. A făcut carieră, a fost un om de succes şi a patentat mai multe inovaţii. Ambii soţi au fost preocupaţi de grija de a lăsa o bună impresie în societate. Toţi cei cinci copii ai lor au trecut bacalaureatul, chiar şi fetele. Fiica lor cea mai mare, bunica lui Riecke, a trebuit, la naşterea următorului ei frate, să-şi părăsească familia de obârşie, fiind dată, încă de la doi ani, în grija bunicii, care a crescut-o până la împlinirea vârstei de şase ani. După reîntoarcerea ei în sânul familiei, s-a simţit stingheră. Tatăl ei, străbunicul lui Riecke, era un om foarte sever, chiar brutal ca tată. Îşi bătea copiii atunci când lucrurile nu erau pe placul său. Fiind fiica cea mai mare din casă, bunica lui Riecke s-a ales cu porţia cea mai consistentă de bătaie; câteodată o bătea până la sânge, iar rănile căpătate cu acele ocazii abia de mai puteau fi ascunse de ochii lumii. În sfârşit, ajungând la vârsta adultă, a vrut să devină o „Marie Curie” şi a suferit îngrozitor din cauza faptului că n-a ajuns decât să ţină contabilitatea la firma soţului ei şi a trebuit să se mai şi înhame la creşterea copiilor. Tare ar fi avut chef să pună pe picioare o afacere pe cont propriu. Când s-a născut fiica ei mezină, mama lui Riecke, a respins-o, lăsând creşterea ei, mai mult sau mai puţin, în grija bonei. Mesajul, transferat dinspre străbunică, pe linia descendenţei feminine, este formulat în felul următor: „Nu mă deranja, prefă-te că nu exişti!” Devine lesne de înţeles cât de rănită şi de traumatizată a fost străbunica în primii ani ai copilăriei şi cum rănile ei au influenţat şi purtarea ei faţă de fiica mezină. Faptul de a fi fost abandonată de propria-i

mamă şi trimisă la bunică trebuie să-i fi lăsat un gust amar. Ca să-şi poată abroga pactul de loialitate faţă de mamă, Riecke trebuie să-şi vadă bunica îngrijită cum se cuvine, deoarece compasiunea faţă de ascendenţa feminină o împiedică să se compătimească pe sine însăşi. Propria-i viaţă stă în slujba salvării străbunilor, iar ceea ce trebuie să facă, în etapa imediat următoare, este să aibă grijă ca bunica să simtă că are alături de ea o mamă afectuoasă, care o acceptă în viaţa ei, care se îngrijeşte de nevoile şi dorinţele ei, dar care se preocupă, totodată, şi de propria ei prosperare. Chiar dacă toate acestea se vor petrece doar în mod ipotetic, pe parcursul unei călătorii imaginare în trecut, Riecke va resimţi, totuşi, o senzaţie de uşurare şi, prin aceasta, va căpăta permisiunea de a-şi vedea de propria-i îngrijire. (Modul exact de preparare a unei astfel de „poţiuni vindecătoare” va fi descris în capitolul omonim.) Pe această cale, în cadrul constelării noastre, bunica, pe când avea doisprezece ani, va avea parte de o „mamă ideală”, care nu s-ar separa cu niciun chip de fiica ei. Pe lângă asta, Riecke va deveni martoră şi la scenariul în care bunicul ei va fi înzestrat cu un „tată ideal” care, la rândul său, n-ar fi rămas orfan la naştere. În felul acesta, pentru Riecke devine plauzibilă varianta de a trăi experienţa prin care să-şi vadă bunica trăind alături de un tată afectuos, care nici nu-şi bate copiii şi nici nu-i mână să obţină performanţe şi să vâneze perfecţiunea în viaţă. Un tată care admite că fiica sa are dreptul la un loc sub soare şi care o ajută în alegerea carierei. Resimţind că aceste lucruri au fost îndreptate, Riecke va trăi o senzaţie de mare uşurare, văzându-şi bunica îngrijită la modul ideal şi înţelegând că nu este/n-a fost îndatorirea ei să caute căi de compensare pentru nefericirile bunicii.

Această imagine în antiteză (cu rol vindecător) acţionează acum în chip de memorie alternativă: aceste noi amintiri îi permit lui Riecke să-şi privească strămoşii şi pe sine însăşi dintr-o perspectivă insolită. În cadrul generaţiei următoare, Riecke va lua act de existenţa propriei mame în ipostaza copilului îngrijit în mod ideal de mama ei. Ea poate trece la supoziţia că mama ei, chiar dacă a fost un copil târziu ivit în căsnicie, fusese un copil dorit de o mamă împăcată cu sine. Mai departe, din postura de fiică a unei mame înzestrate cu conştiinţă de sine şi plină de afecţiune, Riecke îşi va putea găsi locul în lume – dar, mai cu seamă, în inima mamei.

Cu propria-i mamă de-acum îngrijită ideal, Riecke o poate privi în chip de adevărată mamă, aşa cum ar fi avut nevoie pe când era fetiţă. Îngrijirea oferită cu ajutorul poţiunii vindecătoare se petrece cu desăvârşită minuţie. Acum, este vorba despre Riecke, în calitate de copil, despre rănile ei, despre dorurile şi lipsurile ei. Pentru prima dată, Riecke se trezeşte acum (într-un trecut ipotetic) că are o mamă îngrijită ideal şi că poate intra într-o simbioză reală cu ea, simţindu-se întreagă ca fiinţă. Privirea iubitoare a mamei, ca expresie a capacităţii ei de afecţiune, este o oglindire a copilului şi nu mai este o căutare (abuzivă) a confirmării din partea copilului; şi această imagine este înmagazinată în sistemul mnezic al creierului. Chiar dacă Riecke este, desigur, conştientă de modul în care s-a desfăşurat trecutul ei propriu-zis, ea va avea posibilitatea să recurgă şi în viitor la această amintire alternativă, prin care dobândeşte o nouă perspectivă asupra ei înseşi şi asupra propriei deveniri.

Ce semnificaţie vădeşte acest tablou relaţional pentru fiica ei, Lisa?

Chiar dacă nu putem da acele ceasornicului înapoi şi n-o putem întoarce pe fiica ei, Lisa, la vârsta de 14 ani, totuşi, ea va putea să profite, şi nu numai la modul ipotetic, de pe urma mamei care ar fi fost îngrijită în mod ideal. Riecke este acum în măsură să se vadă pe sine, dar să vadă şi relaţia cu fiica ei mai clar ca niciodată şi încă mai are posibilitatea de a corecta câte ceva. Deci ea capătă puterea de a-şi remodela, în multe puncte, relaţia cu Lisa (ceea ce a şi făcut). Noul ei statut de autonomie existenţială îi permite fiicei sale să utilizeze noile achiziţii mai curând pentru sine şi în beneficiul propriilor nevoi. Ea poate percepe faptul că mama nu mai suferă, atunci când ea (fiica) se consacră sentimentului plenar al vieţii. Acest fapt o eliberează cumva pe fiică şi-i permite să-şi urmeze propriul ei drum – o condiţie importantă în cursul adolescenţei (stadiului pubertăţii). Imediat, însă, vom reveni cu mai multe amănunte asupra subiectului.

Codul Generaţional: mesaje primite de Lisa de la mama ei

În lucrul cu adolescenţii, acordăm mare grijă să nu împovărăm prea tare fetele (sau băieţii) cu conţinutul traumatic reieşit din vieţile părinţilor şi strămoşilor. Din acest motiv, pentru fiecare participant se prevede „un loc sigur”, bine fixat atât spaţial, cât şi corporal. Ulterior, în felul acesta, se poate realiza conectarea participanţilor la propriile lor resurse, o intervenţie inconturnabilă în pregătirea oricărei practici ce vizează reconstituirea unor trăiri traumatice. Suplimentar, se are în vedere ca tematicile stresante să fie abordate numai pe parcursul

unui scurt interval de timp şi contraimaginile vindecătoare să fie neîntârziat elaborate. În consecinţă, aşezarea interpreţilor de roluri în poziţia lor adecvată se va realiza cu foarte mare atenţie. În caz că interpreţii sunt suprasolicitaţi de rol, respectiv de sentimentele stârnite în ei de rolul respectiv, aceştia sunt eliberaţi şi scoşi din rol. Faptul este valabil mai ales în cazul experienţelor traumatice, cum ar fi abuzul, maltratarea sau pierderea unor importante persoane de referinţă. Desigur că acest lucru se aplică şi adulţilor care nu se ridică la nivelul cerinţelor reclamate de activitatea de constelare. Totuşi, pentru a sesiza, în mod tangibil, semnificaţia unor astfel de evenimente din viaţa strămoşilor, precum şi importanţa lor imensă pentru existenţa protagoniştilor, este absolut necesar ca interpreţii jocului pe roluri să poată simţi compasiune pentru personajele întruchipate.

După ce Lisa i-a ales pe cei care vor interpreta rolul străbunicii, bunicii, mamei şi al ei înseşi şi i-a distribuit pe linia ascendenţilor, ea va prezenta interpreţilor particularităţile fiecărui personaj în parte şi va menţiona, cu acea ocazie, date importante din biografia acestora.

Străbunica, cea care, la vârsta de doi ani, fusese îndepărtată câţiva ani din sânul familiei de origine, pentru că mama ei fusese copleşită de creşterea celorlalţi copii, primeşte, în cursul seminarului, o mamă ideală, care n-ar fi fost suprasolicitată şi care n-ar fi dat niciodată copilul în grija altcuiva. Mai mult decât atât, se reclamă atribuirea unui tată ideal străbunicii, care nu şi-ar fi bătut copilul, ca să-l disciplineze şi să-l silească să performeze. Pentru ca acest fapt să devină credibil, este necesar ca Lisa să-şi imagineze o „societate ideală”, care să nu aşeze prestaţia, docilitatea şi codul de reguli mai presus de nevoile umane.

Lisa se bucură văzându-şi străbunica îngrijită, chit că, în realitate, n-a întâlnit-o niciodată. Ia act de existenţa unei femei care se simte ocrotită şi integrată în familia ei. Din aceasta va răsări o femeie animată de încredere de sine şi mândră, iar în aceste condiţii Lisa îşi poate imagina cum se va realiza mai târziu o asemenea femeie şi câtă căldură şi dragoste va fi aceasta capabilă să dăruiască. În plus, Lisa va putea să observe că această străbunică s-a simţit acceptată şi, prin asta, a fost capabilă, la rândul ei, să-şi accepte fiica, pe bunica Lisei. Este important pentru Lisa ca străbunica să devină un model feminin pozitiv, în contextul în care societatea ideală nu reduce femeia numai la condiţia de maternitate, ci oferă un cadru ce încurajează o compatibilizare a maternităţii cu parcurgerea unei cariere profesionale. În felul acesta, personajul străbunicii nu mai consideră maternitatea ca pe un factor restrictiv şi frustrant. Odată cu recunoaşterea primită de străbunică din partea unui tată ideal care nici n-ar fi bătut-o, nici n-ar fi umilit-o printr-un tip de educaţie coercitivă, Lisa îşi va putea închipui că străbunica s-ar fi împlinit cu adevărat în viaţa reală.

Prin urmare, Lisa va putea să-şi imagineze imediat şi bunica, în postura de fetiţă bine îngrijită, care primeşte, din partea mamei sale, toată atenţia de care are nevoie. Satisfacerea nevoilor reale de iubire şi de confirmare de către o mamă îngrijită ideal duce la înflorirea unei fetiţe împăcate cu sine, îndestulate, care se simte pe deplin acceptată şi dorită de mama ei şi care are voie să se ataşeze de ea (şi nu se mai vede ca acel copil nedorit).

Această „poţiune vindecătoare” este, apoi, transferată generaţiei următoare, iar Lisa poate vedea cum mama ei, în ipostaza de fetiţă, nu mai are sarcina de a aduce o confirmare mamei, ci poate să devină ea însăşi „buricul

Pământului”. Cele mai diverse nevoi pot fi, în felul acesta, exprimate şi pot primi un răspuns corespunzător. În cursul acestei activităţi, se instalează, din ce în ce mai mult, o energie vindecătoare, care-i cuprinde pe toţi interpreţii jocului pe roluri, ca şi întreg spaţiul, degajând un flux de încredere şi de dragoste. Acesta reprezintă ceea ce desemnăm drept aşa-numita „poţiune vindecătoare”, care acum se transferă din generaţie în generaţie. Cu ajutorul ei, protagonistul are putinţa să recunoască potenţialul strămoşilor săi, iar datorită acestui fapt, să identifice noile posibilităţi cu adevărat constructive pentru generaţiile viitoare.

După ce Lisa a văzut (într-un mod credibil) cum mama ei a fost bine-venită pe când era copil, ea poate acum să pătrundă în interioritatea ei şi să capete acces la propriile-i dorinţe, fără a mai ţine cont de durerea mamei. În ultima etapă a acestei sesiuni, ea se poate încredinţa pe deplin mamei sale, ideal îngrijite. Detaşată de mama ei, Lisa se poate concentra asupra propriei fericiri, ştiind că mama, la rândul ei, a atins şi ea fericirea. Prin intermediul contraimaginii vindecătoare, poate lăsa în trecut cuplul părintesc, ideal îngrijit, simţindu-se cu totul integrată şi iubită în planul existenţei lor împlinite. La nivelul corpului, simte pulsând în afară o iradiere şi o iluminare şi alege ca simbol al acestei stări soarele. Într-o altă experienţă dedicată sacrificiului făcut de ea, Lisa îşi va recupera ulterior, integral, ataşamentul faţă de mamă, la care renunţase deja (îl sacrificase) în cursul sarcinii. Rana dureroasă a fiinţării nedorite, trăită mai ales de bunica şi care a fost intensificată de complexul de vinovăţie al străbunicului (în urma morţii mamei în clipa în care l-a născut), pare să se fi închis. Pactul de loialitate începe să pălească, iar Lisa primeşte permisiunea să se dăruiască,

din ce în ce mai mult, propriei fiinţe şi să se bucure de pe urma ei, deoarece nu mai stârneşte durerea mamei, de-acum vindecată.

Travaliul lui Andreas pentru constelarea mesajelor primite pe linia ascendenţei feminine din arborele său genealogic şi inocularea cu poţiunea vindecătoare (varianta „Crossover”)

În aşa-numitul procedeu „Crossover” este întotdeauna vorba, în planul liniei ereditare, de raportarea la părintele de sex opus. Deoarece aceste relaţii vădesc o mare influenţă asupra relaţiei ulterioare în cuplu, partenerii de cuplu (interpretaţi de membrii grupului terapeutic în jocul de rol) sunt adesea aduşi în scenă. Scena, apărută în cursul meditaţiei privind predarea „pacheţelului” (vezi şi Capitolul 8), este reconstruită într-un astfel de cadru.

Protagonistul face distribuţia, familiarizând interpreţii cu rolurile desemnate de el. Despre străbunica sa, Andreas povesteşte că şi-a pierdut tatăl la vârsta de cinci ani şi mama la vârsta de opt. Ca orfană, a crescut pe moşia unor rude care au tratat fetiţa cu mare severitate.

În măsura în care Andreas s-a putut documenta cu privire la istoria familiei sale, a aflat că părinţii străbunicii muriseră de holeră. „Pacheţelul” transferat în acest caz provine de la răposatul tată al acestei străbunici. Bine ambalat, conţine ceva strălucitor, aproape divin: „fericirea”. În cursul întregii linii genealogice, în ciuda acestui fapt, acest pacheţel nu va fi deschis, ca şi cum ar conţine ceva înfricoşător. În schimb, se transferă şi o cutie micuţă de piese de şah, care conturează o abordare

logică, o strategie de viaţă. În ce priveşte îngrijirea acestei străbunici, este important ca Andreas să găsească un tratament medical imaginar, ideal, care va ţine în viaţă părinţii străbunicii. Fetiţa nu este trimisă de-acasă, are voie să crească netulburată alături de părinţii ei. În generaţia următoare, va fi nevoie de o altă poţiune de vindecare, pentru a reuşi să „experimenteze” o îngrijire credibilă a bunicului. Fiul străbunicii a fost puternic afectat de experienţele traumatizante ale războiului. Fusese transmisionist pe frontul rusesc şi căzuse în captivitate americană. S-a întors în sânul familiei de-abia în 1947. Devenise alt om, nu mai putea privi pe nimeni în ochi şi îşi exterioriza oroarea trăită în război prin crizele sale de mânie. Fiica sa, mama lui Andreas, nu l-a vrut pe bărbatul „străin” la ea în casă. Se temea de el şi suferea din cauza unui tată imprevizibil, fragil emoţional, pe care l-a cunoscut pentru prima dată doar la vârsta de opt ani.

Cu condiţia ca mama lui Andreas să fi fost crescută în climatul creat de o mamă iubitoare, sigură pe sine, şi în ipoteza ideală în care Germania n-ar fi intrat în război, iar bunicul ar fi fost ferit de experienţele traumatizante, Andreas poate acum să recunoască, în bunic, omul care ar fi putut să devină. Dimpreună cu poţiunea vindecătoare moştenită din partea străbunicii, el va fi acum capabil să dăruiască dragoste şi să deschidă „pacheţelul fericirii”. Andreas este foarte impresionat, fiind acum în stare să-şi vadă mama ca pe o fiică iubitoare, ce a întreţinut o relaţie bună cu tatăl ei. Cu un tată fără episoade colerice, ea însăşi şi-ar fi croit o cale de pătrundere în propriile sentimente de furie şi n-ar fi năzuit după o „armonie cu orice preţ”, doar ca să se simtă în siguranţă. Puterea ei de a dărui iubire s-ar fi putut desfăşura năvalnic, precum apele unui râu.

Când Andreas contemplă această nouă imagine, el poate descoperi brusc o calitate pozitivă a familiei sale: „După furtună se iveşte întotdeauna un frumos curcubeu, iar unui curcubeu nu-i poţi reproşa nimic!” Înarmat cu această nouă constatare, el va putea să-şi închipuie că eventuale dispute dintre părinţi, pe care copilului îi este îngăduit să le cunoască, au rostul unei furtuni puternice, ce primeneşte aerul, pentru ca apoi totul să se însenineze din nou. Disensiunile sau agresiunile nu pot distruge o legătură şi o relaţie trainică. Apariţia unui refuz în dragoste se mai întâmplă. Iar în acest punct, micuţul Andreas trece printr-o nouă „experienţă reală” a unui trecut ipotetic în care părinţii (interpreţii jocului pe roluri) se ceartă, de fapt, dând un bun exemplu „micului Andreas”, în sensul că certurile sunt un lucru bun şi util şi că fiecare are voie să-şi apere punctul de vedere. Copilului i se oferă suficiente informaţii pentru a putea fi încredinţat că nu se petrece niciun fapt ameninţător în cazul în care apare o dispută în cadrul familiei. Andreas experimentează acum sentimentul de a fi acceptat de părinţi, chiar dacă nu mai ţine atât de mult să asigure armonia familiei. În scena de încheiere, Andreas trăieşte alături de părinţii împăcaţi, pe care se poate sprijini şi alături de care capătă un sentiment de siguranţă. Curcubeul, simbolul poţiunii vindecătoare şi noua calitate a certitudinii oferite de ataşament, precum şi lecţia privind utilitatea disputelor în cuplu îi sunt, de asemenea, întipărite în fiinţă de către „pilotul” lui Andreas. Pacheţelul fericirii, deschis acum, poate să-şi degaje, în mod deschis, efluviile iubirii.

Pe plan corporal, Andreas simte, după această activitate, o nouă putere în zona plexului solar (consolidarea Eului). Într-o activitate ulterioară, Andreas va renunţa la sacrificiu, adică îşi va regăsi capacitatea de a-şi satisface propriile

nevoi. După cum se va clarifica în cursul următoarei secţiuni a activităţii de constelare, întreprinsă de Lisa pe linia paternă, pe viitor, ea nu va mai trebui să trăiască cu povara preluării trebuinţelor tatălui ei. A se vedea şi Capitolul 10, secţiunea „Îngrijirea ideală a copilului interior al părinţilor”.

Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Lisa

În activitatea de constelare a ascendenţei din partea părintelui de sex opus (a tatălui), Lisa selectează din nou varianta scenei în care apare pacheţelul.

Din meditaţia anterioară pe tema ascendenţilor pe linie paternă, s-a conturat o scenă, localizată într-o cameră, în care se găsesc împreună tatăl, bunica şi străbunicul. Străbunicul şi tatăl Lisei se înţeleg bine, bunica pare invidioasă, se simte exclusă. Bunica ar vrea să-i dea Lisei un pacheţel, însă străbunicul îi interzice. Ar trebui să rămână un mister şi nu să fie deschis. În scena respectivă, bunica simte că se înăbuşă ca într-un claustru interior, deoarece n-are voie să se exprime şi nici să-şi transmită mai departe cunoştinţele. Totuşi, pacheţelul este predat pe ascuns şi ajunge în secret la Lisa, care-l „depozitează” în cerebel. Mesajul tatălui: „În legătură cu asta trebuie păstrată tăcerea, fiindcă e un secret!”

Odată cu distribuţia rolurilor către interpreţii din grup, reiese îndată cât de mult au cântărit experienţele de război, prin care trecuse străbunicul, în cadrul relaţiilor dintre membrii familiei. Tăcerea a săpat o prăpastie între străbunic şi fiica sa (bunica Lisei), făcându-i să se simtă ca

şi cum ar fi fost captivi, întrucât pornirile agresive trebuiau alungate, ele trezind în străbunic complexele de vinovăţie şi de ruşine pe care ar vrea să şi le inhibe. Izbucnirile sale colerice, cauzate probabil de trauma sa netratată, instituie în sânul familiei un climat de teamă şi de rigiditate. Din cauza acestui fapt, interpreţii simt că trebuie să facă abstracţie de sentimentele lor, până şi de percepţia de sine. Capul, în calitate de organ de control al comportamentului, este suprasolicitat, iar pacheţelul depozitat în cerebel se menţine într-o stare permanentă de alertă, ca un clopoţel de avertizare.

Îngrijirea oferită străbunicului reprezintă primul pas important către vindecare, înfăptuit în cadrul acestei activităţi. În continuare, în opinia Lisei, o îngrijire credibilă poate fi acordată străbunicului doar de un terapeut ideal, specializat în traumatologia răniţilor de război, deoarece numai după un asemenea demers medical şi-l poate imagina ca pe un om echilibrat din punct de vedere emoţional. Dacă acesta ar fi fost capabil să-şi proceseze groaznicele experienţe din război, n-ar mai fi fost nevoit să-şi inhibe universul emoţional. Acutul sentiment de ruşine, încercat de străbunic, l-a condus şi la convingerea că n-ar mai fi îndeajuns de vrednic să mai facă parte din familia sa. Numai dând curs ipotezei contrafactuale, după care o Germanie ideală n-ar fi cunoscut războiul, Lisa poate recunoaşte adevăratul potenţial al străbunicului ei, imaginându-şi-l în postura de tată iubitor faţă de o bunică ce nu se mai jenează din cauza lui şi căreia i se îngăduie să se simtă ataşată, croindu-şi o cale de pătrundere către propriile-i sentimente, precum şi către cele ale fiicei sale.

Lisa trăieşte acum experienţa de a-şi vedea bunica pe când era o copilă de opt ani primind permisiunea de a trăi alături de tatăl ei, ideal îngrijit, care nu-şi mai ratează

primii ani de viaţă în prizonierat şi care, din prima clipă, se vădeşte a fi o persoană plină de afecţiune, pe care te poţi baza. Ea poate, în felul acesta, să-i acorde toată încrederea, în ciuda sentimentelor de furie sau de teamă. Poate de-acum să se simtă mândră şi animată de bucuria de a trăi. În condiţiile în care bunica este îngrijită în mod ideal, aşa încât ea să se poată purta ca o mamă adevărată cu fiul ei (tatăl Lisei), atunci şi tatăl Lisei va primi dreptul de a-şi arăta câteodată slăbiciunile. Ea îşi vede tatăl ca pe un băieţel curios care-şi tot pune întrebări şi căruia îi este permis să se arate slab şi neajutorat, dar uneori, şi furios şi sfidător. El n-ar fi trebuit să dea mereu impresia că este un caracter puternic şi echilibrat. În ochii ei, tatăl nu mai are nevoie să figureze în chip de erou puternic, în acest fel, permiţându-i Lisei să nu se mai mulţumească a fi micuţa neajutorată, care are, în permanenţă, nevoie să fie „salvată” de către el. Ulterior, Lisa îşi va recupera ceea ce sacrificase – lucrurile sacrificate de ea sunt întruchipate de un „urs brun”. Acesta reprezintă un simbol al forţei, al bucuriei de viaţă şi al capacităţii de a-ţi apăra punctul de vedere. Numai în măsura în care Lisa şi-a negat propriile puteri, întărindu-l sufleteşte şi salvându-l de stările emoţionale ameninţătoare pe tatăl ei, acesta din urmă era în stare să pozeze în ipostaza de erou al ei. În vederea satisfacerii propriilor nevoi, ea îşi doreşte ca părinţii certăreţi, care, în ciuda acestui fapt, vădesc o strânsă legătură afectivă, să-i ofere un exemplu de urmat în ceea ce priveşte dreptul la propria opinie (a se compara şi cu felul în care tatăl şi-a constelat strămoşii). În timp ce Lisa asistă la disputa între părinţii ei, ideal îngrijiţi, ea se relaxează din ce în ce mai tare şi, pentru prima dată, îşi permite să renunţe în mod vizibil la neîntreruptul control lăuntric. Când întreaga cantitate din poţiunea vindecătoare, rezervată prezentei activităţi de constelare,

ajunge la Lisa, ea se simte ca şi cum universul ei interior ar fi fost inundat de căldura flăcării unei lumânări. O forţă calmă se răspândeşte în corpul ei, totul îi este îngăduit şi ea are putinţa să trăiască orice – inclusiv propria-i putere şi bucurie de viaţă. În cele din urmă, ea se eliberează de sentimentul unor nevoi care nu vor fi nicicând satisfăcute, iar un flux nou, paşnic, străbate corpul Lisei. Simbolic, ea îşi percepe poţiunea vindecătoare sub forma unei lumânări.

Urmare a acestui travaliu, Lisa îi relatează terapeutului ei că tatăl ei se ceartă acum „mai des” şi că a devenit destul de „obositor”. Cu toate acestea, în calitate de fiică, ea salută noul său comportament, deoarece îi conferă o senzaţie fericită, aceea de a-şi vedea tatăl cu latura sa mai „umană”. „Acum am dobândit un tată puternic, în postura de omolog, şi nu o figură eroică pe care nu trebuie să o zgârii, fiindcă i s-ar coji pojghiţa de respectabilitate”, declară ea.

Tema acestei familii este legată de anxietatea extremă faţă de pierderea relaţiei de ataşament. Pentru stră-străbunica Lisei, orfană încă de la vârsta de opt ani, adaptarea a constat probabil într-o stringentă strategie de supravieţuire, iar anxietatea i-a fost potenţată de tema vinovăţie-ruşine provocată de atrocităţile inumane, dar şi de izbucnirile de mânie ale străbunicului. Prin renunţarea la propriile-i forţe şi energii, înlocuite de un sentiment de neajutorare şi de adoraţia faţă de figura tatălui, Lisa i-a dat acestuia posibilitatea de a-şi aroga un statut de putere şi de eroism. Prin aceasta, tatăl a fost capabil să-şi scutească mama de sentimentul de ameninţare, permiţându-i astfel să vieţuiască mai departe în „lumea ei normală”, în care se refugiase pentru a nu-şi mai simţi propria-i rană.

Durerile de cap de care suferă atât Lisa, cât şi Andreas ilustrează în mod sugestiv felul în care durerea a fost „refulată” sau izolată la nivelul capului, care a fost separat, la rândul său, de facultatea de percepţie senzorială. La încheierea seminarelor de grup, amândoi au prezentat o ameliorare semnificativă a simptomului cefaleei.

Semnificaţia Codului Generaţional în cadrul cuplului Riecke-Andreas

Pentru a înţelege importanţa temelor transgeneraţionale pentru noul lor sistem familial, este util să cunoaştem întregul Cod al lui Riecke şi Andreas. Am putut observa prezenţa unor teme de familie care se reiau sau care sunt similare nu numai în cazul acestui cuplu, ci şi la alte cupluri. Adesea, un partener este ales pentru a onora, împreună cu el, pactul de loialitate, pentru a-i îngriji (în lipsă) pe părinţi sau pe alţi strămoşi sau pentru a compensa prin viaţa actuală ceva ce fusese refuzat unei întregi linii de ascendenţi.

Deoarece acest lucru nu poate, bineînţeles, să aibă sorţi de izbândă sau nu reuşeşte în chip îndeajuns de mulţumitor, pactul de loialitate induce reluări şi repuneri în scenă ale unor vechi probleme, dar provoacă şi o nouă suferinţă, de data asta la adresa actualei familii şi a membrilor săi.

Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Andreas

Andreas îl descrie pe tatăl său drept un om tăcut, măcinat lăuntric. Într-o împrejurare-limită, Andreas a asistat la grava boală a tatălui său, mort de cancer la stomac. Andreas, în vârstă pe-atunci de 24 de ani, a trebuit să suporte neputincios cum nimeni din familie nu avea voie să pomenească despre apăsătoarea situaţie şi să-şi vadă tatăl stingându-se în urma unei grele suferinţe.

În munca sa de constelare, consacrată tatălui, ne-am oprit la o scenă care apăruse anterior în cursul meditaţiei. Aceasta are loc în piaţa unui sat în care, pe atunci, locuia străbunicul. Atmosfera de acolo este plină de agitaţie, aflată sub spectrul războiului, iar Andreas trebuie să fie într-o permanentă alertă, ca şi cum ar pândi vreun pericol de undeva. Precum un văl apăsător ce pluteşte asupra scenei, stăruie întrebarea: „Unde-i tatăl?” Aceasta se referă la străbunicul, care, ce-i drept, se întoarce de pe frontul Primului Război Mondial, dar după ce a fost împuşcat în cap şi, evident, a fost atât de grav rănit, încât funcţiile sale cerebrale au fost drastic restrânse. „Era prezent aici şi, în acelaşi timp, nu era.” Lipsa unui tată care să-şi ocrotească şi să-şi sprijine familia în vremuri grele distruge totul. Interpreţii din jocul de rol, cei ce vor întruchipa figurile strămoşilor, resimt cu mare intensitate această apăsare, această instabilitate, această aspiraţie după sprijin şi susţinere. În felul acesta sună mesajul principal ajuns la Andreas: „Reazem dacă-mi eşti, nu-mi cere nimic pentru tine!”

Andreas simte, mai întâi, nevoia să se apropie de tatăl său şi să-i spună cât de mult i-a fost dor de el, cât de trist este că l-a pierdut. În timp ce-i adresa aceste cuvinte tatălui său (reprezentat de un interpret), Andreas îşi mărturiseşte sieşi, pentru prima dată, că este încercat de sentimente de slăbiciune şi tristeţe. El îndrăzneşte să-i dezvăluie atare

sentimente tatălui său pe care, de altfel, îl cruţase întotdeauna, reprimându-le. În acelaşi timp, pentru Andreas este la fel de important să experimenteze nu numai în plan raţional, ci şi la nivelul corpului faptul că tatăl nu avusese nici el încotro, fiind el însuşi un copil neglijat şi suprasolicitat prea de timpuriu. Bunicul, care îşi petrecuse primii ani fără tată, trăise de la vârsta de şapte ani alături de un tată grav afectat de război şi a trebuit să figureze ca substitut de partener pentru mama sa şi să-i ofere acesteia sprijinul, ataşamentul şi căldura pe care nu le mai putea obţine de la soţul ei. Ulterior, a fost el însuşi plecat la război şi n-a putut să-şi facă datoria de tată pentru fiul său. După cum s-a descris deja în mod amănunţit, acest bunic al lui Andreas a avut de îndurat o soartă grea. Încă din copilărie fusese marcat de evenimente împovărătoare, la vârsta adultă a pierdut doi copii mici (dar şi patria), a trebuit să se refugieze şi să îndure multe privaţiuni. Viaţa lui a fost dură şi caracterizată, în permanenţă, printr-o luptă pentru supravieţuire. Datorită muncii noastre terapeutice, bunicul dobândeşte un nou trecut, unul ipotetic: copilul care era el la şapte ani primeşte ajutor în plan psihic, atribuindu-i-se un tată îngrijit ideal, fără leziuni craniene şi fără traume de război. Se prevede şi un alt fel de partener pentru mama bunicului, scutindu-şi fiul de nevoia de a funcţiona în calitate de substitut marital. Într-o Germanie ideală, fără război, tatăl bunicului nu-şi va mai pierde nici copiii, nici patria şi va avea timp pentru a se bucura de viaţă şi de familia sa. Andreas simte cum i se ia o grea povară de pe suflet când experimentează situaţia de a-l vedea pe bunic atât de bine îngrijit. Pentru Andreas, de-abia acum apare posibilitatea să creeze o alternativă credibilă la biografia tatălui său.

Ipoteza unei Germanii ideale, ferite de război, îi permite tatălui lui Andreas să guste deliciile unei copilării fericite, alături de nişte părinţi care au timp şi deţin spaţiul adecvat pentru a-i răspunde nevoilor infantile: nu se mai semnalează pierderea vreunei persoane de ataşament, tatăl creşte alături de fraţii săi în timpuri de pace. Tatăl, îngrijit ideal, se bucură acum, copil fiind, de toată atenţia şi timpul din partea unui tată iubitor, de care avea nevoie, şi poate, ca părinte, să transmită acum toate aceste trăiri fiului său Andreas. Acum Andreas poate crede cu adevărat că tatăl său a vădit un mare interes pentru el şi că a fost un fiu iubit, iar sacrificiul său (abţinerea de la a-şi exprima dorinţele şi nevoile) nu mai trebuie să-i stea în gât, precum un nod. Nu mai trebuie să bage mereu de seamă să nu-şi irite cumva tatăl, făcând dovadă de ascultare şi de bună purtare. În îngrijirea pe care i-o oferă tatălui său, Andreas percepe prezenţa unui „tată inimos”, care-l însoţeşte la handbal, îşi exteriorizează sentimentele şi ştie să întâmpine, în mod firesc, accesele de mânie ale fiului său. Un asemenea tată e de închipuit că nu mai avea de ce să sufere de cancer la stomac şi că Andreas nu mai avea de ce să-şi ascundă trăirile.

O călduroasă energie, izvorâtă din inimă, se răspândeşte în spaţiul terapeutic, iar Andreas alege simbolul unei inimi înaripate în amintirea experienţei prin care a trecut cu ajutorul poţiunii vindecătoare.

Sacrificiul făcut de Andreas pentru tatăl său, pentru a-i cruţa punctul vulnerabil, este simbolizat de un mecanism vechi de ceasornic. Reprezintă timpul petrecut împreună, când micuţul Andreas renunţase la sine, punându-şi tatăl în prim-plan şi evitând să-i împărtăşească propriile dorinţe şi aspiraţii. În felul acesta, fiul nu a stârnit niciodată durerea tatălui şi a bunicului său – dorul după un tată

ocrotitor, încurajator, care să-i dăruiască din timpul său. Vechiul ceasornic ar mai putea să simbolizeze şi anii de viaţă ce le fuseseră refuzaţi străbunicului şi bunicului, din cauza celor două războaie.

Activitatea de constelare a strămoşilor tatălui, întreprinsă de Riecke

În cursul meditaţiei apar străbunicul, bunica, bunicul (tatăl tatălui) şi tatăl. Mama tatălui ţine în mână un pacheţel şi ar vrea să i-l dea personal lui Riecke. Predarea pachetului, în care există o cutie valoroasă cu o cheie, este împiedicată de tatăl tatălui. În schimb, acesta dă mai departe un sac în care se află un obiect rece, metalic (poate un revolver sau ceva similar).

Interpreţii îşi ocupă locul în cadrul scenei şi află, fiecare, de la Riecke detalii despre biografia personajului jucat.

Străbunicul, tatăl bunicii, şi-a pierdut mama la naştere (vezi şi paralelismul cu linia maternă). A fost inginer şi a condus o reţea de distribuţie a apei. Din căsnicia cu soţia sa bigotă, au avut cinci copii. Înainte să se nască bunica lui Riecke, pieriseră doi fii ai lor, de prunci. A fost un tată protector şi iubitor pentru singura sa fiică. Pacheţelul bunicii pare a reprezenta o mare avuţie. Deoarece tatăl tatălui apare în această constelare şi, în mod evident, deţine un rol important, şi el este inclus în constelare – adică e desemnat un interpret care să-i joace rolul. Tatăl tatălui lui Riecke, născut la 1911, avea 18 ani când a început Marea Depresiune. El a trăit, în deplină cunoştinţă de cauză, modul prin care familia sa a pierdut totul de la o zi la alta, din cauza unei decizii greşite a capului familiei.

Brusc au sărăcit, iar tatăl (bunicul lui Riecke din partea tatălui său) era destinat să salveze familia şi să-i recupereze averea pierdută. În calitate de fiu preferat al mamei bunicului, adânc zguduită de întorsătura lucrurilor, el n-a putut realiza detaşarea corespunzătoare vârstei şi a rămas într-un stadiu simbiotic şi de dependenţă. Fratele cu mult mai tânăr al bunicului avea, la acea vreme, doar trei ani. Nici el nu părea să fi gestionat această traumă, sinucigându-se prin împuşcare la vârsta de 50 de ani. El a fost naşul tatălui lui Riecke, ambii întreţinând o strânsă relaţie. Tatăl lui Riecke, care fusese numit după acest unchi, s-a spânzurat, nemaiputând suporta boala psihică de care suferea, o tulburare bipolară.

Pentru ca Riecke să primească fericitul pacheţel din partea bunicii sale, ea trebuie să experimenteze o îngrijire a ascendenţei pe linie paternă. Numai în aceste condiţii va putea să-şi abroge pactul de loialitate încheiat cu tatăl ei. Străbunicul primeşte, în momentul de faţă, un consultant financiar ideal, ca să-l ajute să ia decizia corectă în afacerile familiei. În acest fel, familia îşi păstrează bunăstarea şi nu se ruinează cu prilejul crizei economice. Într-o perioadă ideală, relaxată, negrevată de dificultăţi financiare, acest tată ar fi putut îndeplini mai bine şi rolul de părinte pentru fiul său. Bunicul, tatăl tatălui lui Riecke, nu mai trebuie să fie supus unei presiuni atât de puternice pentru a performa ca adolescent şi poate, cu atât mai mult, să-şi dezvolte potenţialul şi să-şi urmeze înclinaţiile. Văzându-şi, în felul acesta, bunicul despovărat de obligaţii, Riecke îşi poate permite să-şi imagineze o relaţie cu totul nouă între tatăl ei şi bunicul ei. Acum, ea poate percepe între cei doi instalarea unui climat de bună înţelegere şi de sprijin, în loc de un comportament competitiv dur. Pentru îngrijirea bunicii, stră-străbunica primeşte îngrijiri medicale

ideale şi nu mai trebuie să moară la naştere. Acum, mamei tatălui lui Riecke i se permite să stabilească o legătură cu fiul ei şi, prin intermediul acestuia, să-i transmită pacheţelul lui Riecke.

Riecke interpretează cheia din pacheţel drept cale de acces la stima de sine, ca o cheie ce descuie cufărul comorii interioare. O resursă pe care bunica o primise de la părinţii ei, dar care părea să fie blocată de culpabilitatea din existenţa străbunicului. Sacul cu conţinutul dur, metalic, a putut fi returnat de Riecke tatălui, respectiv bunicului. Conţinutul acestuia simboliza ruşinea şi vinovăţia, care au distrus stima de sine a membrilor familiei de pe o zi pe alta. Pe această cale, Riecke şi-a putut imagina că tatăl ei nu ar fi dezvoltat tulburarea bipolară şi că nu ar mai fi încercat să îmbine în sine aceste două laturi extreme ale familiei, în speranţa că-şi va putea vindeca strămoşii.

Riecke este tristă când vede aceste posibilităţi şi ştie cum a fost cu adevărat. Dar această tristeţe, pe care o numim şi durerea detaşării, este vindecătoare, deoarece ne ajută la înţelegerea conştientă a ceea ce înseamnă cu exactitate rana strămoşilor. Prin aceasta, creăm o distanţă între propria noastră istorie şi experienţa strămoşilor noştri. În ultima parte a activităţii sale, Riecke are voie să experimenteze ipostaza de copil alături de un tată ideal îngrijit, care poate fi lipsit de griji, sănătos şi încrezător în sine, aflat cu totul la dispoziţia fetiţei sale. Ea se bucură, încercând sentimentul de a fi buricul Pământului în ochii tatălui, de a se afla cu adevărat în centrul atenţiei sale şi în permanent contact cu el. Drept simbol al acestei poţiuni vindecătoare, Riecke alege un titirez zbârnâitor.

Ulterior îşi recuperează şi ea potenţialul sacrificat pentru tată, acest sacrificiu fiind simbolizat printr-o nucă ce reprezintă potenţialul reţinut în germene, acoperit de o coajă tare şi care nu ajunge la ecloziune.

Privire de ansamblu asupra pactelor de loialitate

Pactele de loialitate încheiate de Andreas cu părinţii săi	
Cu tatăl său: „Să nu cauţi să mă depăşeşti, purtându-te mai lipsit de griji şi mai nepăsător decât mi-am permis eu să fiu. Ai grijă să nu-mi stârneşti pornirile agresive, adică abţine-te să-ţi exhibi dezamăgirea şi frustrarea.”	Cu mama sa: „Nu mă abandona, ai grijă să te eschivezi de la orice lucru care ne-ar despărţi, mai ales de la certuri. Menţine, cu orice preţ, armonia.”

Pactele de loialitate încheiate de Riecke cu părinţii săi	
Cu tatăl său: „Nu mă dezamăgi şi poartă-te ca o fiică mulţumită, care a primit tot ce are nevoie. Linişteşte-mă ca să mă pot simţi un tată devotat.”	Cu mama sa: „Nu mă surclasa, trăieşte-ţi «existenţa» nu ca pe ceva de la sine înţeles, ci ca pe ceva unde trebuie să fiu şi eu obligatoriu inclusă. Nu-ţi întinde plapuma mai mult decât îţi îngădui eu.”

Pactele de loialitate încheiate de Lisa cu părinţii ei	
Cu tatăl său: „Nu mă dezamăgi şi lasă-mă să fiu singurul erou din viaţa ta. Ai grijă ca niciodată să nu mă simt vulnerabil. Rămâi dependentă de mine şi micuţă, pentru ca eu să te pot ocroti ca un bun tată ce sunt!”	Cu mama sa: „N-ai voie să te simţi, în mod natural, fără de griji şi fericită, îţi este interzis să te simţi legată de alţii şi chiar de tine însăţi într-o mai mare măsură decât am putut eu să mă simt fericită şi legată de alţii!”

Nevoi de bază ignorate ori insuficient satisfăcute în cadrul temelor de familie:

Latura paternă a lui Andreas: protecţie/sprijin/hrană.

Latura maternă a lui Andreas: găsirea unui loc/protecţie/graniţe.

Latura paternă a lui Riecke: graniţe/protecţie.

Latura maternă a lui Riecke: loc/sprijin/protecţie.

Teme de familie cu impact transgeneraţional

• Interdicţia de a-şi găsi un loc sau un drept la existenţă.

• Vinovăţia/ruşinea de a fi provocat o mare suferinţă altora, de exemplu „vina” pentru moartea propriei mame,

decedată la naştere. Sentimente de eşec atunci când îţi mor copiii.

• Vina pentru aruncarea întregii familii în mizerie, printr-o decizie greşită.

• Lipsa sprijinului patern, cu suprasolicitarea copiilor, care se maturizează prea de timpuriu şi, drept urmare, sunt obligaţi să-şi ignore propriile nevoi.

• Pierderea unei importante persoane de ataşament – mamă/tată/fraţi – şi, drept urmare, existenţa unei protecţii insuficiente.

• Presiunea de a performa, aşteptările familiei de a fi recunoscut în societate.

Resursele familiei

• căldură sufletească – capacitate de a dărui iubire – ştiinţa de fi fericit

• spiritualitate/credinţă

• forţă şi putere a voinţei

• bucuria de a crea şi creativitate

• speranţă şi încredere

• conştiinţa propriilor drepturi

• capacitate de introspecţie

Sacrificiul adus

Dacă vom lua în considerare sacrificiile, aşa cum sunt cerute prin imperativele de loialitate, şi dacă le vom compara, selectarea partenerului, graţie unor imbolduri ale inconştientului, devine de înţeles atât în cazul lui Riecke, cât şi al lui Andreas, chiar dacă pe planuri complet diferite.

Amândoi vor să conserve o imagine a tatălui în care acesta să figureze drept un părinte puternic, competent şi eroic. Iar în acest caz vorbim despre un „pseudo-tată". În timp ce amândoi, atât Riecke, cât şi Andreas, se lipsesc pe ei înşişi de satisfacerea propriilor nevoi, pentru a-şi proteja tatăl şi pentru a-i cruţa rana sa dureroasă, ei sunt siliţi să-şi inhibe părţile din personalitate care sunt dependente sau care au nevoie de satisfacerea nevoilor. Tăindu-şi legătura cu propriul univers afectiv, ambii parteneri nu pot vădi decât un comportament raţional, conflictele fiind evitate sau doar raţionalizate. În schimb, amândoi vor aduce în căsnicie exigenţe morale ridicate faţă de sine şi faţă de ceilalţi; apoi se mai observă şi impunerea unor înalte standarde de performanţă. În timp ce Andreas „îşi macină frustrarea înlăuntru", Riecke manifestă o anumită „aroganţă", pentru a nu fi nevoită să-şi exhibe veritabilele şi nedoritele sentimente. Pe acest plan, ambii parteneri procedează la încheierea unui acord inconştient, ce presupune evitarea îndoielii de sine şi a dubiilor faţă de celălalt. Sentimentele precum vinovăţia şi ruşinea trebuie de asemenea să fie respinse, deoarece povara trecutului apasă prea tare asupra ambilor soţi. În căsnicie se preconizează permanenta obligaţie de a fi „bun" şi, în niciun caz, să nu se dea dovadă de simţăminte de „joasă

speţă”, cum ar fi invidia, agresivitatea sau egoismul, totul conducând la formarea unui „sine fals”.

Pe latura maternă, atât la Andreas, cât şi la Riecke, constatăm prezenţa tematicii privind nevoia de bază a găsirii unui loc propriu. De ambele părţi, detectăm bunici care, în primii ani ai copilăriei, îşi pierduseră locul în familie, fiind îndepărtate de lângă părinţi şi crescute de rude. În timp ce pe linia ascendenţilor lui Andreas se constată pierderea ambelor părţi parentale, din motive de boală, cauzând suferinţa străbunicii, linia ancestrală a lui Riecke vădeşte mai cu seamă existenţa unei teribile vătămări sufleteşti, de unde şi incertitudinea privind stabilitatea căminului părintesc: bunica, la naşterea fraţilor mai mici, este nevoită, ca prim vlăstar, să se separe de părinţi până la împlinirea vârstei de şase ani. Sacrificiul făcut de Riecke pentru a-şi salva mama se converteşte în „dreptul” la un loc al ei, la integrarea în familie. Acolo, însă, se va simţi tot timpul străină. Chiar şi în actuala ei familie, până la abrogarea pactului de loialitate, nu i-a fost dat să simtă cu adevărat că deţine locul sigur ce i se cuvenea în cadrul comunităţii.

LISA

MAMA:
- a avea voie să existi
- să-ți fie permis să te simți atașat

Simbol: Un soare

TATĂL:
- bucurie de viață, forță, tărie
- autonomie

Simbol: Ursul brun

RIECKE

MAMA:
- locul în cadrul familiei
- sentimentul că ai dreptul să existi

Simbol: Triada de Rouă

TATĂL:
- potențial propriu
- închis în sine
- incapacitate de a se împlini

Simbol: Nuca

ANDREAS

MAMA:
- nevoi neîmplinite
- problema accesului către sine

Simbol: Un miel

TATĂL:

Ajunşi în acest punct al procesului, aş dori să fac trimitere la prima imagine din cartea de tarot pe care Lisa a ales-o ca referire la copilul interior. Vlăstarele zânelor din grădină simbolizează, la prima vedere, o familie armonioasă, dar, după cum îşi va da Lisa ulterior seama, mama lipseşte din imagine, deşi fusese constelată tocmai relaţia cu ea. În chip inconştient, Lisa a simţit marea rană ce afectează linia ascendenţei feminine: ea nu şi-a putut găsi un loc al ei, fapt valabil încă din viaţa intra-uterină, când nu i s-a permis să se ataşeze de mamă. Mai târziu, vom reveni mai pe larg asupra subiectului.

În linia ascendenţei lui Andreas, relaţia cu mama sa este determinată, mai curând, de însărcinarea de a-şi despăgubi străbunica.

S-ar putea crede că Andreas, cu felul lui afectuos de a fi, a ţinut de mamă şi de tată pentru această străbunică. Pentru a-şi compensa propria mamă pentru lipsa unui tată iubitor, Andreas şi-a asumat rolul de păstor milos cu ea (simbol al rolului şi al pseudo-identităţii sale), şi-a arogat statutul de mare caracter, lipsit de nevoi proprii. Mama sa, traumatizată de convieţuirea cu un tată coleric, cu siguranţă că n-a fost în situaţia de a-şi învăţa fiul să-şi exteriorizeze pornirile agresive şi furia.

Pe fundalul acestor teme similare de familie, parteneriatul lui Andreas şi Riecke mai avea drept obiectiv şi strădania de salvare a părinţilor, de ambele părţi. Ei au intenţionat să „dăruiască” atât familiilor de proveniență, cât şi generaţiei lor pilda unei familii armonioase, în care totul este în regulă, fiecare îşi cunoaşte locul, nu există certuri sau neînţelegeri, copiii lor sunt fericiţi şi nu cunosc teama de a fi expulzaţi din cămin sau de a fi excluşi. Au instituit modelul unui tată eroic şi ocrotitor, în preajma căruia, pur

şi simplu, nu poţi fi decât micuţ şi doar un simplu copil. Este modelul pe care îl găsim în cazul pseudo-identităţii asumate de Andreas, în care acesta face figură de cavaler neînfricat, ocrotitor şi protector. Pe de o parte, imaginea cavalerului conţine componenta de susţinere, salvare şi ajutor; pe de alta, arată şi un bărbat care se poate proteja pe sine, nu ca străbunicul, atât de grav rănit în război. Exact acest lucru ar fi fost potrivit pentru familia respectivă.

Iar Riecke devine mama străbunelor ei, oferind copilului lor interior un loc stabil în inima ei. Pseudo-identitatea lui Riecke se potriveşte prea bine cu exigenţa ei faţă de sine şi cu soluţia la care cugetase în copilărie, şi anume să fie ca un înger care să plutească deasupra lucrurilor şi împrejurărilor. O fiinţă iubitoare, maternă. Totodată, însă, ea alesese tocmai o fiinţă care nu devine pământeană, care nu-şi are locul pe pământ. În capitolul despre pseudo-identitate, vom aprofunda această construcţie specială, ce ţine loc de soluţie la conflictul dintre dependenţa existenţială şi dezideratul autonomiei.

Dar cuplul format din Riecke şi Andreas reprezintă, de asemenea, alegerea „perfectă” şi în ce priveşte felul în care ambii parteneri pot răspunde directivelor trasate pe linia ancestrală a partenerului. Un cavaler vajnic, dar afectuos, care ştie să se protejeze pe sine, s-ar fi potrivit de minune în ascendenţa paternă a lui Riecke şi, la fel, linia ascendenţei materne a lui Andreas ducea lipsă de existenţa unei mame de natură angelică, precum se dovedea a fi Riecke.

Deşi soţii erau acum suficient de „uniţi” în ceea ce priveşte trecutul lor, atunci când s-au confruntat cu porniri agresive, cu egoismul şi cu alte sentimente

„experimentate negativ”, au simţit că mariajul lor nu avea „vioiciunea şi pasiunea” pe care amândoi şi le doreau atât de mult. Conflictele nerezolvate, subliminale, s-au strecurat în relaţia lor, precum o otravă paralizantă. Ambii parteneri nu se simţeau fericiţi, deşi totul mergea, de fapt, bine. Înainte de toate, Riecke suferea fiindcă soţul nu avea nevoie de nimic, fapt care o tensiona din ce în ce mai mult.

Abrogarea pactelor de loialitate le-a permis lui Riecke şi Andreas să-şi dezvolte potenţialul anterior reprimat. Nu era întotdeauna uşor să se înţeleagă între ei, căci abia începeau să se înveţe cu ideea de dispută. Însă, animaţi de noul sentiment pozitiv faţă de sine, viziunea demistificată a celuilalt (a propriului partener) a creat o mare oportunitate pentru un nou început, mult mai matur, în cadrul cuplului. Cei care se iubesc şi se acceptă pe ei înşişi n-au nevoie să-l transforme pe celălalt în persoana de care cred că au nevoie.

Ce semnificaţie îmbracă pentru Lisa abrogarea Codului parental

În calitatea noastră de psihoterapeute de orientare sistemică, ştim că schimbările la nivelul unui singur membru aduc după sine inclusiv modificări în ansamblul sistemului familial.

Deşi etapa crucială de viaţă în care s-a dezvoltat personalitatea Lisei s-a încheiat de mult, totuşi procesul de înţelegere a părinţilor şi a propriei persoane poate aduce o mulţime de noi posibilităţi pentru dezvoltarea potenţialului ei şi pentru dezvoltarea unei identităţi autentice.

Corectarea experienţelor din copilăria părinţilor îi conduc acum pe Riecke şi Andreas la o nouă viziune neobstrucţionată asupra fiicei lor, Lisa. Andreas a înţeles că nu mai poate asocia imaginea „mielului neajutorat” (a se vedea imaginea cărţii de joc, aleasă de Lisa ca simbol al pactului de loialitate faţă de tată) cu personalitatea fiicei sale şi că ea nu poate să-i ofere (în mod substitutiv) îngrijirea de care avea nevoie. Prin activitatea de constelare a genealogiei strămoşeşti, el îşi poate permite, din ce în ce mai mult, să se preocupe de propriile-i nevoi, păstorindu-şi acum cu mare drag propria fiinţă.

Câştigul obţinut după renunţarea la vechile tipare este că a încetat să se creadă „băiatul serviabil din vecini, aflat, oricând şi oriunde, la dispoziţia altora”. În plus, el nu-şi va mai aroga nici statutul nelimitat de tată-erou.

Treptat, Lisa ajunge să vadă în tatăl ei un om care vădeşte şi slăbiciuni, limite şi defecte. Pentru dezvoltarea statutului ei de autonomie, acest lucru este minunat, iar eroul intangibil devine un tată uman normal, cu părţi bune şi rele. În aceste condiţii, Lisa poate, la rândul ei, să ducă o viaţă normală, îşi poate permite să facă rabat de la standardele ei morale exagerate şi să coboare ştacheta lor la un nivel sănătos şi, mai presus de toate, primeşte din nou acces la „puterea ursului” ei. Ursul, simbolul Lisei, este în genere înţeles în multe culturi ca semn de putere şi de rezistenţă – iar acum poate să-i stea din nou la dispoziţie.

Vechea atitudine de răsfăţ a lui Andreas faţă de fiica sa, în faţa căreia voia să apară drept eroul cel puternic, n-a înregistrat efecte exclusiv pozitive asupra dezvoltării Lisei. Satisfacerea perfectă a nevoilor de bază nu înseamnă că ar trebui să vă răsfăţaţi copilul în mod exagerat sau să-i

citiţi în ochi cu promptitudine absolut orice dorinţă. Nevoile de bază ale copilului presupun, de asemenea, respectarea unor graniţe sănătoase, precum şi orientarea copilului asupra unui mod viabil de a face faţă în viaţă. Protejarea copilului înseamnă, totodată, să-l înveţi cum să se apere şi singur. În afară de asta, este necesar să treacă prin experienţa care să-i arate că împlinirea nevoilor este, şi ea, limitată, aşa încât copilul să nu ajungă pradă propriilor emoţii. Deprinderea faptului că nevoile pot fi, cu adevărat, satisfăcute şi că emoţiile pot trece sau se pot schimba este deosebit de importantă în cazul sentimentelor negative, cum ar fi frica, durerea sau furia. Când există un „celălalt" care-i poate permite copilului să-şi sesizeze aceste emoţii, care poate să i le reflecte şi să i le tolereze, copilul va învăţa că aceste stări emoţionale nu sunt de durată şi că există o cale de reacţie la ele care-l va ajuta să-şi recapete echilibrul interior. Încrederea astfel dobândită în ce priveşte controlul nevoilor şi emoţiilor va stimula închegarea unei profunde încrederi în sine şi în lume: satisfacerea propriilor nevoi este posibilă. Acest lucru este util pentru ca acel copil şi, ulterior, adultul să ştie să-şi evalueze în mod realist forţele şi să dobândească o bună înţelegere a limitelor proprii şi a graniţelor celorlalţi. Existenţa unor graniţe solide este deosebit de importantă pentru Lisa, care le poate folosi pentru a-şi ameliora capacitatea de rezolvare a conflictelor şi de autolimitare a propriilor acţiuni. Lisa pare să vădească acum o mult mai mare încredere în sine şi pare cumva mai fermă în opţiunile ei.

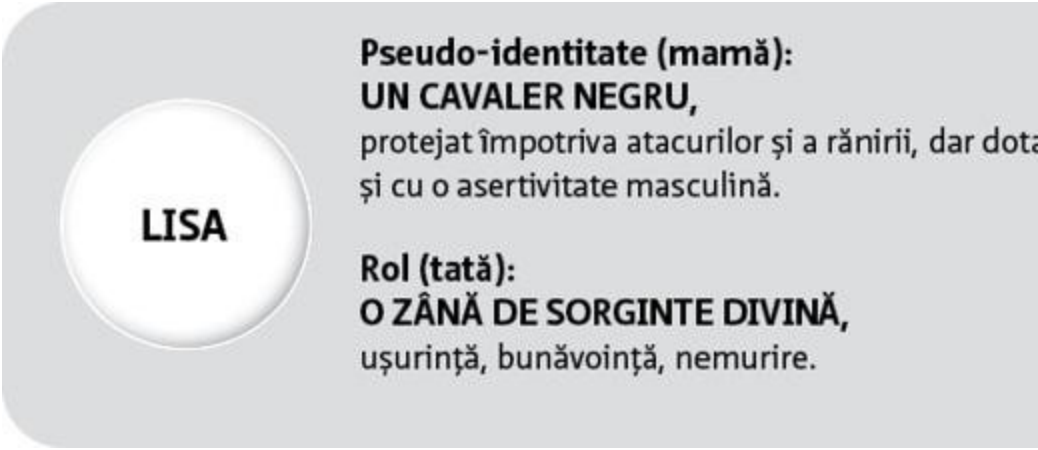
În calitatea ei maternă, Riecke are acum voie să-şi ocupe locul concret în relaţia cu fiica ei, iar Lisa îşi poate permite să facă act de veritabilă prezenţă. Mama şi fiica pot simţi şi trăi într-o relaţie specială, iar dragostea lor se poate

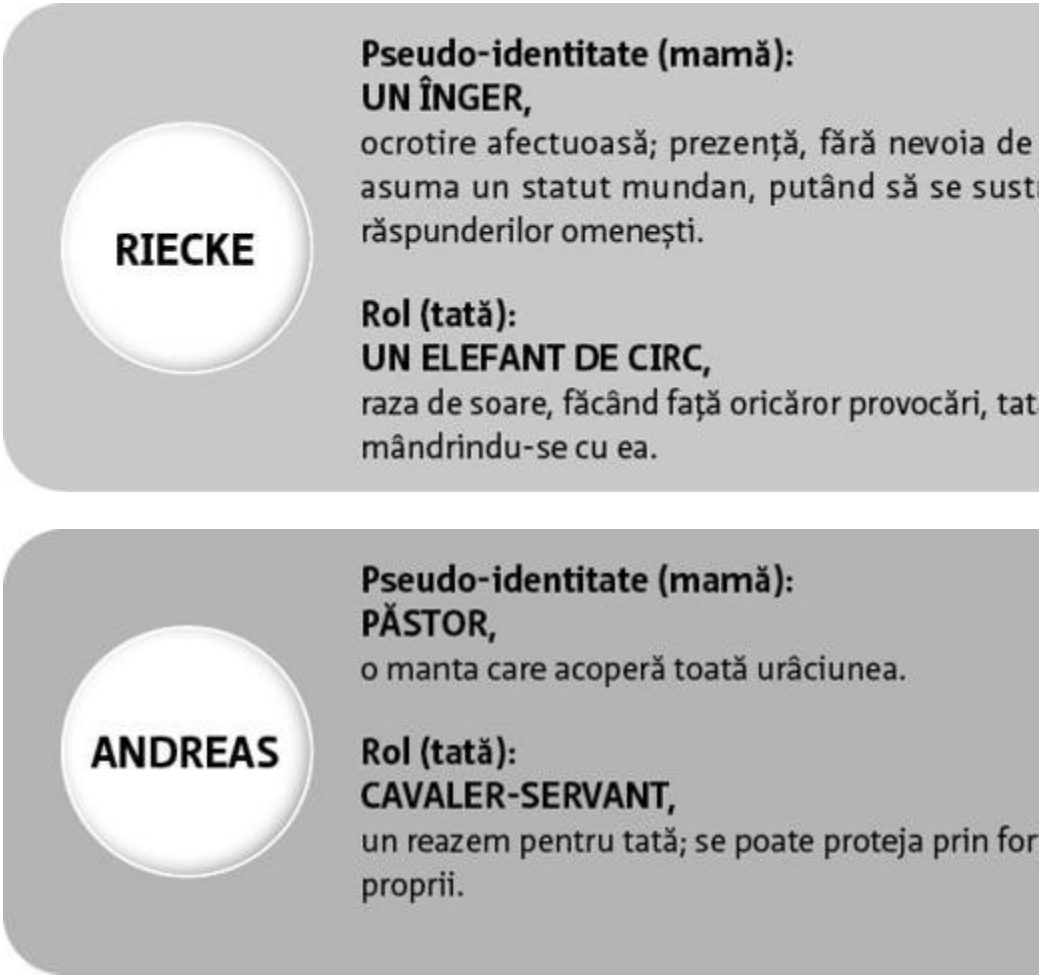
exterioriza. Aceasta nu mai necesită o perpetuă confirmare.

Înzestrată cu sentimentul că are dreptul la propria-i existenţă, Riecke beneficiază acum de o pace interioară care se observă în relaţia cu fiica, unde comuniunea lor devine mult mai naturală. Beneficiul anterior, la care trebuie să renunţe pentru a obţine vindecarea, constă în intangibilitate – simbolul acesteia este un ram de trandafir, cu spini.

Lisa, care acum se poate încrede mult mai mult în mama ei, se poate detaşa şi poate da curs impulsurilor ei de autonomie, fără să se simtă vinovată. Ea s-a convins că mama se va descurca şi fără ajutorul ei şi, având la îndemână o plasă de siguranţă, acum ea îşi poate permite să se comporte ca o adolescentă normală.

Pseudo-identitatea, ca structură





Beneficiul dobândit de pe urma pseudo-identităţii şi a interpretării unui rol

La sfârşitul seminarului, se desfăşoară un ritual de închidere. În cadrul acestei ceremonii, de obicei, foarte emoţionantă, în schimbul potenţialului autentic recâştigat,

se renunţă la beneficiul adus de jucarea unui rol sau de asumarea unei pseudo-identităţi. Cum fiecare beneficiu implică, pe de altă parte, şi un revers, valabilă fiind şi reciproca, este firesc ca şi Lisa să plătească un preţ, redobândind acces la forţele sale şi la capacitatea de a da curs propriilor impulsuri autonome. În schimb, ea trebuie să renunţe la „lumea castelelor de nisip”, adică să pună capăt existenţei ei naive de fiinţă micuţă şi dependentă, tuturor avantajelor şi dezavantajelor aduse de această percepţie de sine. Ea trebuie să se ia în serios şi să înveţe a-şi asuma răspunderea pentru viaţa ei.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru beneficiul dobândit de pe urma pseudo-identităţii, născută din pactul de loialitate încheiat cu mama – Lisa trebuie deci să renunţe la sentimentul de a fi de neatins şi de a avea totul sub control.

Beneficiul pseudo-identităţii şi al rolului jucat

ANDREAS

DIN PARTEA MAMEI:
Băiatul bun la toate, aflat la dispoziția tuturor.
Simbol: Mielul

DIN PARTEA TATĂLUI:
Ușor de îngrijit și moale.
Simbol: Ursulețul de pluș

LISA

DIN PARTEA MAMEI:
Să fie intangibilă, fiindcă nu ține de această lume — nu poartă răspunderea pentru existență
Simbol: Steaua

DIN PARTEA TATĂLUI:
Să poată rămâne fetița, prințesa.
Simbol: Castelul de nisip

RIECKE

DIN PARTEA MAMEI:
Intangibilitate, protecție.
Simbol: Ram de roză cu spini

DIN PARTEA TATĂLUI:
Senzația de atotputernicie și de omnipotență, pentru a fi admirată.
Simbol: fără simbol

Inclusiv părinţii trebuie să se despartă de o parte dragă lor, dacă vor cu adevărat să evolueze.

În timp ce Riecke nu mai poate să fie, pur şi simplu, la dispoziţia tuturor, pentru a fi mai presus de orice critică şi admirată, i se cere acum să devină mai umană, aşa încât grandiozitatea ei trebuie să scadă la un nivel normal şi sănătos. Deşi acest lucru o face să se simtă mai sărăcită, ea nu va mai dori niciodată să renunţe la experienţa unui ataşament şi a unei tangibilităţi reale, numai pentru a face impresie.

Andreas nu mai este, aşa cum s-a şi arătat anterior, doar ursuleţul drăgălaş, băiatul bun la toate care se înţelege şi se descurcă bine cu toată lumea. Cei care nu evită conflictele trebuie să se aştepte la pierderea popularităţii, şi asta îi va face să se simtă inconfortabil. Însă cel cu „putere adevărată” îşi poate permite să vădească slăbiciuni, „adevărata independenţă” poate accepta câteodată şi dependenţa. Fericirea nu înseamnă să trăieşti mereu la intensitate maximă sau într-un extaz, ci să fii bine conectat cu tine însuţi şi la întreaga gamă de emoţii. Capacitatea de a simţi şi exprima toate sentimentele înseamnă cu adevărat să te bucuri de viaţă.

Pentru Lisa, Riecke şi Andreas, calea spre înflorirea propriei identităţi fusese frântă, iar ei şi-au găsit, prin terapie, cheia fericirii. Aceasta se afla ascunsă în ei înşişi, îndărătul vechilor pacheţele, a poverilor trecutului, a datoriilor şi a rănilor care aşteaptă, de generaţii, de la fiecare dintre noi să le compensăm. Acum a fost iniţiat procesul eliberator, iar Lisa şi părinţii ei vor învăţa din ce în ce mai bine să aibă grijă de satisfacerea propriilor nevoi.

5. Conflictul arhaic primar

Arhaicul este o forţă vitală nealterată, indestructibilă, care garantează supravieţuirea proprie şi a speciei. Astfel, pe de o parte, asigură adaptarea la societate, cultură şi la clanul familial, dar, pe de altă parte, asigură şi urmărirea individualităţii inconfundabile şi realizarea sinelui.

Când venim pe lumea asta atât de mare, imposibil de cuprins cu privirea şi plină de pericole, suntem programaţi să depindem de satisfacerea nevoilor noastre de bază, în vederea dezvoltării noastre sănătoase. Existenţial, suntem dependenţi de părinţi şi de clanul nostru familial pentru a ne satisface pe deplin aceste nevoi. Cum părinţii care, pentru copil, înseamnă întregul univers, sunt totuşi imperfecţi, apare un conflict profund. Pentru a nu fi nevoit să simtă angoasele existenţiale, rezultate din experienţa lumii reale, copilul neagă defectele părinţilor şi îşi consumă toată forţa şi energia pentru a pune în scenă o imensă mistificare. Prin acest procedeu, el „înlocuieşte” părţile ce lipsesc din personalitatea părinţilor, îşi concepe, în imaginaţia sa ruptă complet de realitate, nişte pseudo-părinţi, părându-i-se că în acest fel ar rezolva acest conflict arhaic primar.

Desigur, acest proces se derulează în plan inconştient şi se perpetuează adesea în viaţa emoţională a adultului sub forma stresului, implicând senzaţia că, în ciuda voinţei sale, este purtat de valul întâmplărilor vieţii. Domneşte în individ, pe termen nedefinit, o anxietate care-l roade şi care provine din contextul unei existenţe nesatisfăcătoare. Dacă ar fi fost cu adevărat capabil şi eficient, ar fi reuşit să-i facă fericiţi şi să-i aducă la normalitate pe mama şi pe

tatăl său. N-a fost cazul, pur şi simplu pentru că un asemenea lucru nu-i posibil, adultul îndoindu-se profund de propriile abilităţi şi calităţi. Iată un exemplu: Dacă mama unei fiice şi-a pierdut propria-i mamă la o vârstă fragedă şi, fiind prizoniera unei fixaţii, încă aşteaptă (pe jumătate sfidător, pe jumătate curajos) ca mama să vină şi s-o ia cu sine, fiica va aluneca, încă din fază prenatală, în rolul de mamă şi se va forţa să umple durerosul gol. Însă fie şi dacă va renunţa la existenţa ei infantilă, fiicei îi va fi imposibil să-şi mântuiască mama.

Într-un mod similar, copilul poate, de asemenea, să nege şi să refuleze problemele existenţiale fundamentale ce caracterizează fiinţa umană. Aceste probleme de bază ale vieţii ar fi în număr de patru, spune profesorul Irvin Yalom, ale cărui cercetări din domeniul psihoterapiei existenţiale includ convingerea esenţială potrivit căreia pacienţii care se confruntă cu evenimentele dure ale condiţiei umane încep să-şi piardă speranţa şi să-şi pună întrebări. Spre deosebire de Freud, însă, Yalom (unul dintre cei mai influenţi terapeuţi din SUA) adoptă o atitudine mai curând umanistă şi mai puţin pesimistă. El plasează relaţia terapeut-pacient în prim-planul muncii terapeutice.

Problemele de bază, potrivit lui Yalom[18], sunt:

• Finitudinea vieţii: Trebuie să mor.

• Să fiu o fiinţă singulară: Sunt separat, singur.

• Să fiu iniţiator al propriilor decizii: Trebuie să iau decizii, iar fiecare decizie are preţul ei.

[18] Apud Yalom, Irvin (2011).

• Găsirea sensului: Trebuie să răspund eu însumi la întrebarea despre sensul vieţii mele.

Soluţia copilului: încheierea pactului de loialitate cu părinţii

Contradicţia insolubilă dintre dependenţa securizantă şi dezvoltarea autonomiei autentice (necesară evoluţiei umane) alcătuieşte aşa-numitul conflict arhaic primar. Rezumând, putem conchide că, în vederea protejării „sinelui", sunt dezvoltate căi individualizate, ce-i garantează integritatea. Pentru a se permite integrarea părţilor de personalitate clivate, marginalizate, atrofiate ori subdezvoltate, aceste părţi trebuie însoţite şi validate în specificitatea şi unicitatea lor.

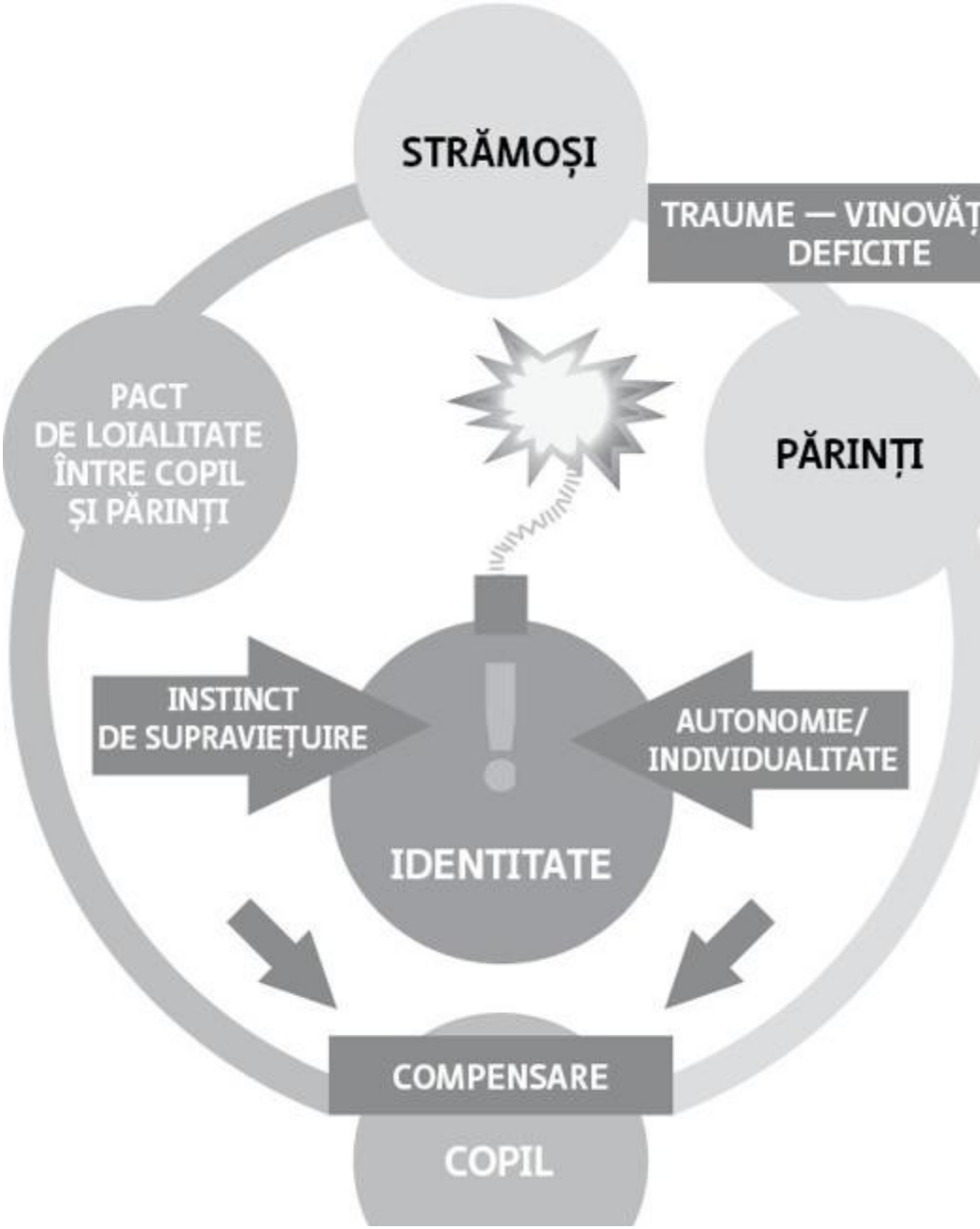
Am ajuns la concluzia că materialul arhaic ar trebui transformat într-un sens superior. Pentru a iniţia operaţiunea de integrare a diverselor părţi ale personalităţii noastre (prin intermediul explorării Codului clanului familial), va trebui să procesăm în chip metodic conflictul primar dintre respectarea pactelor de loialitate cu părinţii şi strămoşii, respectiv năzuinţa după realizarea de sine şi dobândirea autonomiei autentice. Ipotetic, această abordare orientată spre soluţii şi resurse, care este capabilă să iniţieze o vindecare profundă, ar putea, să zicem, în calitate de abordare la nivel microcosmic, să influenţeze şi macrocosmosul, şi să împace natura aparent insolubilă a conflictului descris anterior – e vorba de conflictul dintre societatea polarizată şi individ. Prin detectarea codului special, pe care îl numim „Cod Generaţional", suntem convinse că am putea contribui în acest sens.

În opinia noastră, conflictul arhaic primar implică faptul că fiecare fiinţă umană – indiferent de cultură, clasă, socializare individuală, date genetice sau deficite patologice – se adaptează clanului său familial din pur interes de autoconservare şi datorită dependenţei existenţiale. Dirijată de copilul ei interior, incapabil să se maturizeze cu adevărat, dar care utilizează toată gama de tehnici specifice adulţilor, fiinţa umană ajunge să se sacrifice în speranţa că va lăsa în urma sa un clan familial mai sănătos şi mai puternic. În acelaşi timp, urmând o programare înnăscută (inerentul impuls de creştere), fiinţa umană îşi urmăreşte şi împlinirea de sine. Cu o neţărmurită pasiune şi cu un consum asumat de energie, se dedică sarcinii de a „controla” ambele laturi. O întreprindere aproape nerezolvabilă, care vine cu preţul unei profunde îndoieli de sine, mai mult sau mai puţin inconştiente.

În ciuda tuturor strădaniilor sale, el are apoi sentimentul că nu a făcut îndeajuns, deoarece nu poate să „salveze” nici familia, nici pe sine, pentru că provine din sânul ei. Efortul fără sens prin care se realizează măsurile compensatorii retroactive în beneficiul strămoşilor (fie prin conceperea unui contra-model, fie prin dezvoltarea unei supracompensări) ar putea fi echivalat cu tentativa de a inversa sensul mişcării de cădere a apelor unei cascade.

Cel care procedează astfel nu are nicio şansă să-şi descopere ce are mai propriu şi nici să devină cine este el menit să fie. Această însufleţită încercare profund imatură, subconştientă, a copilului se exprimă şi se plăteşte cu preţul unei abundenţe de simptome din cele mai inedite şi mai diverse. Deci ce contează

Încercarea de rezolvare a conflictului arhaic


STRĂMOȘI
TRAUME — VINOVĂȚ
DEFICITE
PACT
DE LOIALITATE
ÎNTRE COPIL
ȘI PĂRINȚI
PĂRINȚI
INSTINCT
DE SUPRAVIEȚUIRE
AUTONOMIE/
INDIVIDUALITATE
IDENTITATE
COMPENSARE
COPIL

este ca respectivul copil să meargă dincolo de linia impusă de bagajul de cunoaştere moştenit de la strămoşi. După cum s-a descris anterior, în capitolul privind nevoile de bază, potrivit remarcilor lui Alberto Pesso, omul este programat pentru un trai fericit, cu condiţia satisfacerii, la nivel suficient, a nevoilor de bază: „Corpul nostru ştie mai bine la ce suntem îndreptăţiţi”. Experienţele şi rezultatele cercetării din terapia corporală au dovedit, de multă vreme, la modul empiric, acest adevăr.

Astfel, în mod aparent lucrurile ar sta aşa: pe de o parte, copilul poate rămâne loial neamului său, dar, pe de altă parte, se presupune că, deşi o amână, el îşi „satisface” respectiva nevoie de individualizare şi de dezvoltare identitară. Această pseudo-soluţie duce, totuşi, la o fixaţie la acel plan care există încă înainte de naştere (ca moştenire transgeneraţională) când diverse traume nedepăşite, evenimente copleşitoare şi lovituri de soartă din trecutul strămoşilor ajung să blocheze, în mod tranzacţional, dezvoltarea propriei identităţi.

Prin aşa-numita epigeneză şi prin atenţia faţă de neuroplasticitate, cercetarea modernă a creierului a reuşit să demonstreze într-un mod revoluţionar felul în care acesta se dovedeşte maleabil şi reacţionează la toate circumstanţele menţionate mai sus. De asemenea, în biologie, mai precis în studiul biogenezei, s-a putut observa, în mod semnificativ, cum, de exemplu, bătrânii arbori uscaţi manifestă tehnici de supravieţuire împotriva dăunătorilor, care apoi sunt transmise următoarei generaţii de arbori.

Această cunoaştere arhaică alimentează, de asemenea, grandiozitatea infantilă şi îl ajută pe om să dezvolte strategii de supravieţuire. După cum s-a menţionat deja,

fixaţiile la anumite stadii psihice de dezvoltare (a se vedea observaţiile psihanalitice ale lui Erik H. Erikson şi Verena Kast legate de fixaţii şi complexe) au o influenţă semnificativă asupra maturizării interne. Cu cât copilul este mai mic, cu atât formele sale de procesare şi temele ce ţin de dependenţă sunt mai imature. Totul se raportează la sine şi, prin această fixaţie, aspectele supradimensionate ale copilului grandios nu mai pot fi „reduse" într-un mod sănătos în direcţia unei personalităţi autonome şi mature[19].

Astfel, ia fiinţă un sistem închis, un univers aflat în deficit, o „entitate" autosuficientă. Crizele de identitate, ca şi epuizarea (burnout) psihică şi fizică, vor duce, în cele din urmă, la rezultatele cunoscute. În prezenţa unei multitudini de simptome, retragerea este exprimată în asociere cu nevoia nesatisfăcută de ataşament şi de contact. Această retragere va fi văzută (în percepţia cotidiană axată pe simptom şi pe ceea ce funcţionează sau nu) precum ceva care ţine de patologia psihică sau corporală, şi nu precum ceva ce ţine de un anumit tipar de gestionare a situaţiei. În literatura de specialitate din psihologie, fenomenul respectiv se mai numeşte şi „splendid isolation". Mai târziu, vom examina critic acest aspect, luând în considerare şi psihoterapia existenţială concepută de Irvin Yalom.

În romanul lui Albert Camus, Căderea, o astfel de personalitate este sugestiv descrisă: un avocat de succes, căruia nu-i lipseşte nimic din ceea ce ne îmbogăţeşte viaţa şi o face dezirabilă, rupe toate punţile cu existenţa sa

[19] Conceptul a fost lansat în literatura de specialitate de John Cleese şi Robin Skynner; v. Cleese, John & Skynner, Robin (1998), Familie sein dagegen sehr, Dt Taschenbuch-Verlag, München.

anterioară, după ce asistase la o tragică sinucidere. În bula sa, unde trăise atât de ferit, într-o izolare protectoare, dar în acelaşi timp intangibilă şi aparent autosuficientă, acum se simte încolţit. El conştientizează lipsa sa de umanitate autentică, adevărată, ce se traduce prin vid sufletesc şi se manifestă prin intermediul insomniei, coşmarurilor şi prin brusca apariţie a unei nemulţumiri de sorginte depresivă. Într-un bar, aflat departe de casa lui, sub influenţa alcoolului, el desfăşoară lungi dialoguri cu un omolog imaginar, pentru a compensa, pe cale inconştientă, lipsa de contact uman. Aspiraţia după nevoia neîmplinită de contact, care persistă, în ciuda unei vieţi realizate şi a unei aparente împliniri, este impresionant redată aici şi, odată cu aceasta, consecinţa ei: fatala „soluţie” găsită de erou, ce sfârşeşte printr-o absolută de structurare de sine.

Tolstoi, devotatul medic al sufletelor şi militantul politic, angajat activ în lupta pentru realizarea unor raporturi sociale mai echitabile şi autor al celebrului roman Război şi pace, a ajuns şi el, în cursul vieţii sale, în acest punct al lipsei de sens. În interpretarea noastră, a fost tot din cauza conflictului primar – e vorba de eşuata încercare de mântuire a părinţilor şi strămoşilor săi, care n-a avut sorţi de izbândă nici măcar prin angajarea în acţiunea intensă de salvgardare a omenirii (şi, oricum, încercarea de salvare a strămoşilor n-avea cum să izbândească).

Focul nevrotic al pasiunii se stinge în cele din urmă, după care se instalează depresia, resemnarea şi îndoiala de sine, iar apoi devitalizarea trupului, a minţii şi a sufletului îşi găseşte expresia într-o varietate de simptome. În schimb, dacă acest conflict arhaic primar este elaborat terapeutic, prin descifrarea Codului Generaţional specific, vom putea dobândi informaţii relevante asupra remediilor adecvate, la modul ideal, strămoşilor clanului, în vederea

vindecării şi înfloririi lor. Aceste remedii sunt obţinute pe o altă cale decât prin grandiozitate şi sacrificiu de sine, aşa încât eliberarea şi împlinirea existenţială a strămoşilor devine posibilă. Astfel, după cum a reieşit din studiul nostru de caz, descris în capitolul anterior, persoana în cauză experimentează, în calitate de martor, îngrijirea optimă a strămoşilor, pe culoarul unui trecut ipotetic, cu concursul persoanelor şi circumstanţelor de care ar fi trebuit să aibă parte. Luând ca reper cunoaşterea colectivă inconştientă a ce înseamnă o satisfacere suficientă a nevoilor omului, pentru ca acesta să atingă pragul fericirii şi împăcării[20], devine posibilă eliberarea de dependenţa constrângătoare, care blochează creşterea personală autentică. Abia în acest stadiu, proverbiala pasăre Phoenix poate renaşte din propria-i cenuşă, fără a mai fi necesară angajarea „într-o altă buclă a timpului", în decursul căreia să se contrapună un contra-model de viaţă ori să se recurgă la o supracompensare.

Conflictul arhaic primar nu-i cruţă nici pe zei, nici pe împăraţi ori pe psihoterapeuţi

În vederea unei mai bune înţelegeri, oferim în continuare trei exemple menite să conducă la aprofundarea motivaţiilor descrise mai sus; primul exemplu provine din Antichitate, al doilea, dintr-un trecut îndepărtat, iar cel de-al treilea este extras din contemporaneitate.

Amor şi Psyche

[20] Cf. Pesso, Op. cit.

Afrodita, cea născută din spuma mării – potrivit lui Homer, a apărut din unirea lui Zeus cu Dione, deşi istoria procreării e neclară în ceea ce priveşte natura uniunii erotice şi desfătătoare a părinţilor tangibili, respectiv a celor două forţe divine de natură feminină, respectiv masculină –, ascunde în sine date subliminale despre devastatorul conflict de gen existent în familia ei de origine. Afrodita urmăreşte să împace lucrurile, pentru a-şi asigura, ca să zicem aşa, retroactiv, îngrijirea adecvată de care ar fi avut nevoie. Ea alege mijloacele frumuseţii pure, imaculate, pentru a neutraliza contradicţiile, instrument prin care ar putea inspira atenţie şi respect faţă de bărbat şi de femeie. În acest fel, ea devine adorata zeiţă a iubirii, dar face, în acest scop, sacrificiul de a se pierde în amoruri „delectabile” şi, în cele din urmă, nu se alege cu nimic de pe urma acestora. Printre altele, ea are o aventură amoroasă cu Ares, zeul războiului, rodul căreia este Amor, vlăstar de sex masculin. În conformitate cu uzualul pact de loialitate, acesta din urmă n-are voie să o abandoneze, asigurându-se că ea, şi numai ea, este şi rămâne cea mai frumoasă. Pe de altă parte, Psyche, o muritoare şi a treia fiică regală a unui domnitor, ajunge la o mare faimă, datorită incomparabilei ei frumuseţi. Şiruri fără număr de adoratori se grăbesc spre refugiul în care tatăl ei, împreună cu surorile ei, au exilat-o. Aceşti vizitatori vor să o admire, să-i aducă un omagiu şi, de asemenea, să primească binecuvântarea ei. Afrodita, zeiţa aleasă a frumuseţii şi iubirii, reacţionează furios şi-i cere tatălui regal să o căsătorească pe Psyche cu un exemplar urât, asemănător demonilor. Ea îl însărcinează pe Amor să vegheze şi să controleze felul în care i s-a îndeplinit porunca. Amor, însă, se îndrăgosteşte de Psyche, dar îşi interzice să o vadă, pentru a nu-şi abandona mama,

respectând pactul de loialitate faţă de ea şi ferindu-i cel mai vulnerabil punct.

Amor se sacrifică şi renunţă la posibilitatea de a se bucura de pe urma unei legături de dragoste împlinite şi fericite, el trebuind să se dedice (ca un părinte) fericirii mamei sale, pentru ca ea să nu realizeze (şi să nu sufere pentru) ce anume a pierdut în această lume. În cele din urmă, el o salvează pe Psyche de împlinirea sorţii aşteptate şi, în răspăr cu porunca mamei, începe o poveste de dragoste pasională cu ea, sub stricta condiţie de a nu avea voie să se privească şi să se cunoască unul pe celălalt. Psyche, care era însărcinată în urma legăturii cu Amor, vrea să ştie, împinsă de surorile ei invidioase, cu cine are de-a face. Înarmată cu un cuţit şi o lampă, ea vrea să-l pândească pe Amor în timpul somnului. La vederea lui, în lumina lămpii, ea se îndrăgosteşte şi mai tare de el. Cu toate acestea, se întâmplă o nenorocire. Fără să vrea, ea îl arde pe Amor cu o picătură de ulei încins căzut din lampă, aşa că acesta sare din somn şi, furios peste măsură, o părăseşte pentru totdeauna.

Din această întâmplare, reiese consecinţa unei încălcări evidente a tabuului de a nu pune sub semnul îndoielii inconştientul pact reciproc de loialitate, încheiat cu mama sa, Afrodita. În final, pentru Amor, acest lucru duce la abandonarea propriei fiinţe, la trădarea de sine. Psyche este neconsolată după pierderea iubitului şi, perseverentă, face totul pentru a-l recâştiga, trecând printr-un proces de maturizare care o face capabilă să stabilească o relaţie de pe picior de egalitate.

Fiica lui Psyche şi Amor, Volupta, rodul legăturii lor, se asigură că tema „confruntării dintre sexe, urmare a

incompatibilităţii” va rămâne de actualitate, chiar dacă a provocat atâta suferinţă în istoria familiei sale.

Chiar dacă se poate înregistra o vagă evoluţie pozitivă, în care emoţionanta poveste de dragoste dintre Amor şi Psyche (care a preocupat, vreme de veacuri, savanţi, scriitori şi artişti) are un final fericit, fapt este că există o inhibare a dezvoltării individuale a descendenţilor. Aceşti descendenţi sunt un garant pentru faptul că Gestalt-ul neîncheiat[21] se menţine în vigoare, urmând ca odată şi odată să se poată închide.

Aici intervine logica cu care lucrăm: din specificul Codului Generaţional, vom desprinde atât supratema călăuzitoare, cât şi pactul individualizat sub care se ascunde.

Împăratul Augustus, fost Octavius

Octavius, strănepot al remarcabilului Iulius Cezar, a fost adoptat de acesta din cauza lipsei unor descendenţi biologici proprii, de parte bărbătească. Nefericita circumstanţă, care urma să fie compensată în acest fel, fusese menită să conserve puterea în cadrul familiei patriciene romane a Iuliilor, pentru a atinge un surogat de nemurire, precum şi pentru a-i preveni decăderea. Prin aceasta, se urmărea puterea, precum şi o intervenţie deliberată de manipulare, ca măsură de abatere a destinului, pentru a asigura moştenirea şi, prin urmare, continuitate în deţinerea puterii de către această stirpe ce se ridicase prin propriile-i forţe.

[21] Apud Fritz Perls.

Finitudinea, o realitate psihică şi existenţială inevitabilă, cu care omului îi este dat să se împace şi de care trebuie să se preocupe[22], părea, în felul acesta, să fie înlăturată. Aici este vizibilă o grandiozitate divină autoatribuită, ca mijloc de a depăşi anxietatea. Fixarea la stadiul infantil de dezvoltare (a se vedea Capitolul 13) indică o carenţă acută de graniţe asiguratorii şi o orientare marcată de identificarea cu părinţii. Realizarea unei autoproclamate înălţări în rang, ce nu mai recunoaşte măsura umană a lucrurilor, menită să confere un statut cvasidivin, nu reprezintă un model pozitiv acolo unde lipseşte aferenta modestie. Lipseşte şi o măsură sănătoasă, matură, adultă în stabilirea graniţelor sinelui.

Să revenim la povestea noastră. În ciuda „grijuliilor" măsuri de precauţie, socoteala nu iese potrivit aşteptărilor. În schimb, Brutus, care vede în Cezar o figură amical-paternă şi un mentor, este desemnat de Cezar, în testament, drept moştenitor de drept; cu toate acestea, Cezar moare răpus de mâna succesorului. Urmează multe turbulenţe politice şi conflicte armate. Toate evenimentele orbitează, într-o mai mică sau mai mare măsură, în jurul disputelor legate de succesiunea lui Cezar. Octavius profită de atare împrejurări, prezentându-se drept salvator în faţa poporului, care tânjea după o limpezire a situaţiei, precum şi în faţa senatorilor, care tremurau pentru privilegiile lor. El invocă a sa calitate de fiu al lui Cezar, fapt din care reiese că trebuia privit drept unicul succesor legitim.

Cu mare iscusinţă diplomatică, el concede să fie proclamat stăpânitor unic, îşi schimbă numele în Augustus, „Sublimul", şi justifică, în modul acesta, domnia

[22] Vezi Yalom, Irvin (2008).

incontestabilă a gintei Iuliilor. Tema invincibilităţii continuă să se propage, însă într-o modalitate ambivalentă. Pe cale fizic-biologică, fiii naturali, fără anvergura corespunzătoare, sunt eliminaţi pe diverse căi, în timp ce instituţia adopţiei este folosită ca mijloc de selecţie, întrucât este un act controlabil şi dirijabil. După acest sistem, Augustus, care mai târziu a deţinut şi titlul de „Divinul”, îl va adopta pe succesorul său, Tiberius. Comentând faptul, se spune că ar fi declarat: „Tiberius, amândoi am luat bune măsuri asiguratorii, prin toate mijloacele avute la dispoziţie. Nimeni nu ne va putea da la o parte!”[23]

Aici se exprimă întreaga strategie de înfruntare a situaţiilor şi de supravieţuire, aleasă de clanul familiei, pentru a evita pericolul înlăturării autocraţiei atotcuprinzătoare (de esenţă divină) – şi anume pericolul de a fi eliminată sau aneantizată existenţial de circumstanţe sau persoane incontrolabile. Mesajul lui Cezar, exprimat prin principiul „Nimeni, nici măcar un fiu biologic, nu va sta vreodată deasupra mea!”, ar putea fi convertit în porunca paternală ca prestigiul să nu-i fie şţirbit în vreun fel – „Nu trebuie să fii mai puţin preocupat de păstrarea poziţiei noastre speciale dominante de putere decât am fost eu însumi!” –, formulă de soluţionare ce presupune fidelitate şi supracompensare.

Anna Freud

Anna, fiica mezină a lui Sigmund Freud, creatorul psihanalizei, i-a fost loială de-a lungul întregii vieţi. Avea

[23] V. Dahlheim, Werner (2013).

nevoie de el, precum Atena de tatăl ei, Zeus, şi nu voia ca tatăl să o comparare cu vreun descendent de sex masculin. Era, continuând comparaţia, precum Atena care a luat naştere din capul tatălui ei, fiind inseparabil legată de el. Alegerea acestor taţi de a intra într-o convieţuire asexuată cu o femeie şi de a nu da naştere la copii reprezintă el însuşi un astfel de sacrificiu – probabil inconştient. Ea îşi obnubilează dezvoltarea deplină a feminităţii, pentru a asigura mântuirea tatălui. Dar în ce constă această operă mântuitoare? Aici am putea concepe o ipoteză riscantă. Pentru Freud, dependenţa, sub orice formă, pare să fi fost un parametru neintegrat, la care el reacţiona inevitabil într-o formă imatură, disproporţionată.

Ca bărbat care nu putea fi precum mama sa şi care a trecut prin experienţa de a-i considera neputinţa drept semnul unei omnipotenţe (deşi cu preţul reprimării propriei lui independenţe), el a trebuit să creeze un model de gândire care să-i garanteze o pseudo-autonomie. Fiica sa, Anna, în calitatea ei de genial terapeut de copii şi adolescenţi şi ca profesionistă, a reuşit să-i trateze rana sa efectivă, fără să-l înspăimânte condiţia de femeie ce-i provoca teama (pierderii) – ea fiind altfel decât mama lui Freud, de care acesta era dependent.

Mama lui Freud, a treia soţie a tatălui lui, şi-a pierdut primul născut, pe Julius, când Sigmund abia împlinise doi ani. Se poate presupune că ea a trecut printr-un doliu, pentru care, însă, ea n-a avut suficient spaţiu de procesare, întrucât se vestea următoarea ei sarcină. Sigmund nu va primi feedbackul şi atenţia necesare, corespunzătoare vârstei, dar, în acelaşi timp, figurând ca un fel de protector al mamei, în sens cavaleresc, îşi va fi asigurat un grad oarecare de interes din partea ei. Tatăl activ sexual, care i-a mai dăruit mamei încă patru copii,

pare să-i fi trezit lui Freud interesul de a cerceta natura şi semnificaţia sexualităţii pentru viaţa umană. Un băiat, fie că vrea sau nu, trebuie să se rupă de simbioza cu mama. Este irelevant dacă este sau nu pregătit pentru separare, dacă şi-a dezvoltat sau nu suficient autonomia. El este obligat de natură să-şi asume un rol masculin.

Pe vremea lui Freud, tatăl, cu care trebuia să aibă loc identificarea masculină, era, de fapt, o persoană necunoscută, alungată din camera copiilor şi, potrivit lui Freud, nici n-ar fi trebuit să aibă ce căuta acolo. Ar fi diminuat atenţia dedicată a mamei, de care avea disperată nevoie. Tranziţia către identificarea cu figura paternă, care trebuia totuşi să aibă loc, nu a fost, prin urmare, o alternativă cu adevărat ispititoare.

Durerea pierderii şi, de asemenea, resentimentele faţă de mamă, deoarece aparţine, de fapt, unui alt sex (diferenţă = separare), trebuiau compensate cu un pseudo-beneficiu, şi anume printr-o pseudo-independenţă. Femeia a trebuit să fie „demasculinizată”, „castrată”[24], pentru a deveni, pe această cale, neinteresantă, asigurând un minim de trăsături de identificare masculină. Ar fi, cu siguranţă, un proiect de cercetare interesant, în cursul căruia să coroborăm afirmaţiile sale din scrierile Trei eseuri despre teoria sexualităţii (1905), Dincolo de principiul plăcerii (1920) şi Disconfort în cultură (1930).

În cartea sa Irrsal, Wirrsal, Wahnsinn (Confuzie, vertij, delir), Andreas Maneros s-a dedicat, într-un mod neobişnuit, interesant şi revelator, esenţei arhaismului, dar şi sinelui, în forma sa de existenţă interdependentă de

[24] Compară cu anxietatea de castrare la băieţi, aşa cum o descrie Freud.

existenţă (vorbim deci despre apartenenţa la comunitate şi, totodată, despre dezvoltarea individuală a sinelui[25]). Tematica mai generală – dependenţă versus independenţă – pusă sub egida temei favorite şi directoare: „sexualitatea, ca pulsiune atotdeterminantă”, i-a servit, probabil, lui Freud drept cale de a depăşi drama suferită în prima copilărie, când mama îl înţărcase prea devreme. În cadrul concepţiei noastre teoretice despre „copilul ce umple golurile”, poate fi înţeleasă şi descifrată relaţia specială tată-fiică dintre Anna şi Sigmund.

Predominanţa patriarhatului din epoca victoriană, faţă de dictatele căreia a trebuit să se subordoneze şi Sigmund Freud, inclusiv ca bărbat, i-a modelat următoarea reacţie: El a ajuns să creadă cu toată convingerea că există o identitate interioară care implică, în mod secret, o alcătuire mentală similară pentru toţi oamenii. În plus, Freud, mai ales ca evreu, a trebuit să îndure lezări ce i-au afectat, într-un mod şi mai pronunţat, sensibilitatea – a avut parte de degradări şi umilinţe, precum şi de inerentul sentiment al neputinţei.

Odată cu exemplele prezentate, s-a urmărit aprofundarea întregului domeniu de aplicare a metodei Codului Generaţional, împreună cu imperativul decriptării acestui Cod, astfel încât existenţa umană să intre în armonie cu mediul său şi să trateze în mod corespunzător planeta Pământ, ce susţine viaţa, şi să pună capăt exploatării şi distrugerii ei. În această privinţă, poate contribui fiecare individ, căci oricine poate experimenta autoeficacitatea personală în loc să se lase predă sentimentului de neputinţă, resemnare şi neajutorare, viaţa sa dobândind

[25] Maneros, Andreas (2013).

un sens decisiv. Viktor E. Frankl, fondatorul logoterapiei şi analizei existenţiale, a subliniat, în maniera sa, semnificaţia existenţei umane, descriind esenţa umană prin doi termeni: responsabilitate şi asumarea unei misiuni în lume.

6. Identificarea conflictului arhaic primar

După cum menţionam în secţiunile anterioare, activitatea noastră terapeutică şi teoretică a fost dedicată „misterului" care stă în spatele insatisfacţiei faţă de viaţă. Am vrut să ne dovedim de ajutor în ceea ce priveşte confruntarea cu această nemulţumire faţă de viaţă, care se caracterizează printr-o senzaţie de nesfârşit chin, prin sentimentul că eşti condus de impulsuri, că te găseşti la mila altora şi că n-ai parte decât de neîmpliniri. Am vrut să contribuim la atenuarea şi relativizarea temerii (exprimate doar în privat) că, de fapt, n-am fi decât nişte rataţi şi că toate acţiunile întreprinse de noi n-ar fi, oricum, decât nişte zbateri în gol.

Grăitoarele repere, urmărite de noi, au dus la presupunerea că, pe undeva, ar trebui să se manifeste un fel de neîncredere de ordin iraţional în şansele noastre de reuşită, în ciuda tuturor eforturilor asumate. Care ar fi deci natura eşecului ce se anunţă, în ciuda „ardorii pasionale" cu care ne angajaserăm în acţiune? Despre ce ar putea fi vorba? ne-am tot întrebat. În cele din urmă, am dat peste aşa-numitul conflict arhaic primar. Îndelungata noastră experienţă terapeutică în aplicarea metodelor integrative

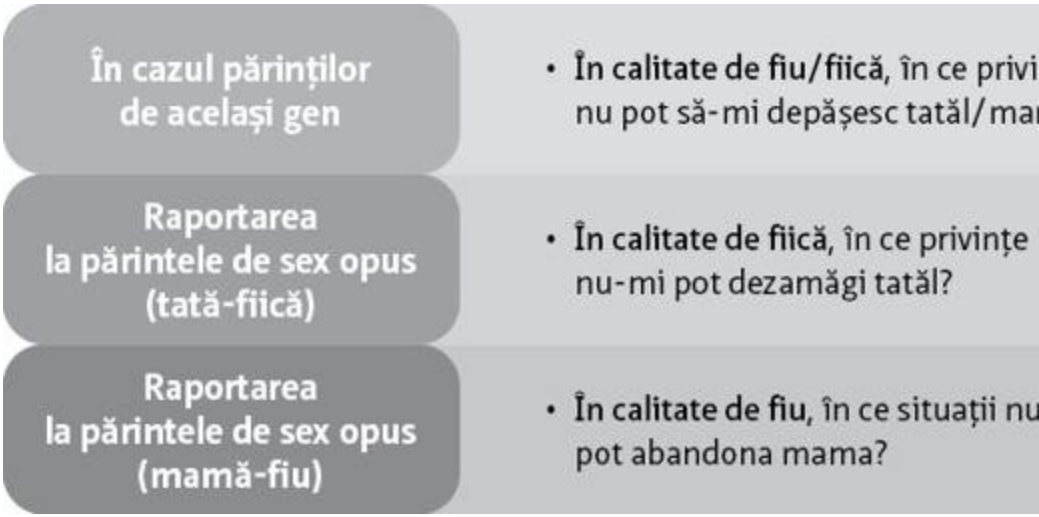
şi posibilitatea de a observa procesele de dezvoltare la pacienţii noştri într-un interval considerabil de timp – uneori ani de zile – ne-au ajutat să investigăm şi, în cele din urmă, să identificăm acest parametru, în toate detaliile sale. Am ajuns la concluzia că acest conflict trebuia să constituie o problemă universală, cu caracteristici general-umane, existentă din epoci primordiale. Relevarea unui atare parametru s-ar traduce, sugestiv, prin următoarea întrebare: „De ce nu pot aduce o sclipire de satisfacţie aprobatoare în ochii mamei/tatălui, chiar dacă mă străduiesc din răsputeri să le intru în voie?” Pe măsură ce am continuat pe acest drum, am ajuns la presupunerea că, pentru a-şi atinge scopul, copilul va trebui să se angajeze, cu de la sine putere, în soluţionarea problemelor rămase în suspensie, rezultate din convieţuirea cuplului parental.

Pe baza amplelor rezultate ale cercetărilor şi a literaturii ştiinţifice referitoare la psihologia individuală şi la cea sistemică, precum şi, nu în cele din urmă, pe temeiul descoperirilor făcute în studiul creierului, am ajuns la concluzia că cel mic ajunge să ia măsuri inconştiente de salvare şi de protecţie, pentru a se putea vindeca retroactiv şi a dobândi, în beneficiul său, nişte părinţi fericiţi şi clinic sănătoşi. De aici, nu mai era greu de ghicit că acest copil dependent existenţial îşi va concepe soluţiile şi strategia de supravieţuire prin evitarea celor mai sensibile, vulnerabile şi dureroase puncte ale părinţilor. Am elaborat aşa-numitele întrebări-cheie, pentru a avea acces la acest influent proces (a se vedea şi studiul de caz din Capitolul 4).

Întrebările-cheie ce conduc la pactul de loialitate

Întrucât copilul, dependent de mamă şi de tată, dar simultan îndreptat către autonomie şi dezvoltare, este nevoit, înainte de toate, să „vindece” rana părinţilor, ni s-a părut necesar să depistăm în ce constă această rană ce trebuie tămăduită. După ce am constatat că imaginea de sine pe care şi-o fabrică un copil se orientează după cea a părinţilor, respectiv poartă amprenta specificei imagini de sine a mamei şi a tatălui, ne-am ocupat, în continuare, de semnificaţia identificării fiicei cu mama, a fiului cu tatăl şi de influenţa acestui fenomen asupra formării identităţii în cazul copilului. Scopul nostru a fost să găsim acces la conţinuturi inconştiente printr-o anumită direcţie de cercetare care ne-ar putea oferi indicii cu privire la segmentele de personalitate sacrificate de copil pentru a-şi salva părinţii, respectiv la cele care au fost silite la o hiperdezvoltare dezechilibrată (vezi, în acest sens, şi Capitolul 10). Întrucât, în fiinţa umană, există o năzuinţă adânc înrădăcinată de creştere continuă, ideea că progenitura se ambiţionează să fie mai bună decât mama/tatăl ni s-a părut revelatoare. Prin urmare, în ce privinţe ar putea deveni ea mai bună, mai eficientă, ce zone nevalorificate de către părinţi ar trebui ea să exploateze de fapt ş.a.m.d. Astfel, cea mai rapidă şi frecventă reacţie de tipul unei contra-dezvoltări constă fie în judecata „Eu, însă, sunt cu totul altfel decât mama/tata, eu am un alt drum de urmat în viaţă”, fie în varianta de supracompensare: „De multă vreme sunt mai convingător şi mai iscusit decât ei în gestionarea existenţei şi în confruntarea cu temele vieţii”. Ţinând cont de existenţa rănii părinteşti, copilul n-ar trebui să recurgă la aceste supralicitări, ci ar trebui să manifeste o inferioritate faţă de mamă/tată, pentru a nu pune degetul pe rană, pe punctul lor vulnerabil. În definitiv, copilul dependent nu-şi poate permite să supravieţuiască în preajma unei părţi parentale

sărăcite, arătând cu degetul către rana părintelui. În felul acesta am ajuns la chestiunea privind partea parentală de acelaşi sex, precum precizaserăm în cursul Capitolului 4.


În cazul părinților de același gen
• În calitate de fiu/fiică, în ce privi
nu pot să-mi depășesc tatăl/ma
Raportarea la părintele de sex opus (tată-fiică)
• În calitate de fiică, în ce privințe
nu-mi pot dezamăgi tatăl?
Raportarea la părintele de sex opus (mamă-fiu)
• În calitate de fiu, în ce situații nu
pot abandona mama?

Interdicţia de a ne depăşi părintele – întrebarea-cheie către părintele de acelaşi sex

Ştiam că, prin intermediul unei întrebări neobişnuite, vom fi nevoite să irităm latura cognitivă, raţională, dar spontană a subiectului, pentru a-i capta sursa inconştientului. Ca să ţinem cont de serioasa pondere pe care o deţine, în procesul de formare, identificarea cu părintele de acelaşi sex, am luat în considerare tema depăşirii părintelui. Precum în cazul unei traiectorii circulare, procesul se menţine veşnic acelaşi, se generează la nesfârşit, constituie un sistem închis şi,

totuşi, avem impresia că am putea interveni în configuraţia sa printr-o schimbare individuală.

Întrebarea-cheie faţă de părintele de acelaşi sex sună în felul următor: „În cadrul relaţiei cu mama/tata, în ce privinţe nu-l pot sau n-o pot depăşi?”

În cursul unui scurt exerciţiu de relaxare şi al unei imagerii ghidate, am încercat, în continuarea activităţii cu interpreţii, să configurăm cu ochii minţii o scenă care să ofere un răspuns la această întrebare, pentru a putea, în final, să desprindem mecanismul de generare a aşa-numitei interdicţii de a ne aroga un ascendent faţă de părinţi (a se vedea studiul de caz).

În această situaţie se vădeşte existenţa unei fundamentale dependenţe care vine în contradicţie cu veritabila autoactualizare şi înflorire a personalităţii.

Interdicţia de a ne depăşi părinţii, care, în mod uimitor, se repercutează în mod negativ asupra tuturor domeniilor vieţii persoanei în cauză, este deconspirată pe această cale, oricât de iscusit ar fi fost camuflate manifestările pseudo-independenţei (a se vedea, în acest sens, Capitolul 11).

Punctul nevralgic din viaţa mamei/tatălui

Spre ilustrare, dăm următorul exemplu:

O tânără frumoasă, înaltă, bine proporţionată, pe care o numim Nadine, vine la tratament cu simptomul de „vaginism”. Pentru ea, în aceste condiţii, este imposibil să întreţină un contact sexual vaginal. Se simte ca o impostoare, pentru că, lăsând impresia că ar fi o femeie cu totul normală, sănătoasă, este, în realitate, îngrădită şi inaccesibilă la nivel fizic, defect pe care nimeni nu-l observă ori îl suspectează. Aşa că ea se simte ca un trişor, înşelându-se inclusiv pe ea însăşi.

În scena menţionată mai sus, se consemnează apariţia mamei ei, cu o sarcină avansată, care nu vrea să o expulzeze din pântece, refuză să o aducă pe lume. După cum se va vădi în continuare, în cursul unei constelaţii familiale mai amănunţite, mama mamei sale, adică bunica Nadinei, pierduse trei logodnici în război şi, drept urmare, îi intrase în cap convingerea magică potrivit căreia iubirea ei ar fi piază-rea, aducătoare de moarte. Fiica ei – mama Nadinei – a fost produsul unei căsnicii reci, lipsite de pasiune. Bunica ar fi preferat să conceapă un copil cu unul dintre logodnicii pe care-i iubise. În fidelitatea ei inconştientă faţă de mamă şi bunică, pacienta a „decis”, pe de o parte, să renunţe la condiţia maternă, pentru a beneficia, în schimb, de refugiul oferit de protecţia veşnică a unui uter matern primitor, iar pe de alta, şi-a reprimat receptivitatea sexuală, pentru a nu urma exemplul bunicii, în primul rând, din cauza temerii de a nu provoca daune fatale.

Interdicţia, menţionată anterior, de a-şi aroga un ascendent asupra părinţilor, dezvăluie punctul nevralgic, cel mai vulnerabil al mamei/tatălui, aşa cum s-a întipărit şi ancorat, sub forma unui adevăr subiectiv, în mintea copilului. Se poate întâmpla ca protagonistul să se vizualizeze, în scena evocată, la o vârstă adultă, indicând,

întotdeauna, cât de stresant sau amenințător și cât de copleșitor și tabuizat este procesul în cauză. Aparent, protagonistul n-ar trebui să fie de vârstă prea mică, altfel tensiunea l-ar putea duce la colaps. Pentru a evita acest lucru, intervine ecologia psihologică, inerentă organismului uman. Acest reper de diagnostic trebuie luat în considerare în cadrul activităților ulterioare și tratat, în consecință, în cursul intervenției. După cum a reieșit cu claritate din remarcile de până acum, prin „captarea" conținuturilor inconștiente inerente fiecărei ființe umane, rana nevindecată sau „cicatricea" încă grav afectată a mamei/tatălui devine inevitabil vizibilă. Atitudinea conservatoare, în care nu ne depășim părinții, este garantată de fiecare dată prin repuneri în scenă. Această atitudine servește, în ultimă instanță, și impulsului sănătos de creștere, dar favorizează, bineînțeles, și cronicizarea și solidificarea structurală prin strategiile de supraviețuire și de adaptare, care sunt ostile vieții, blocând fluxul liber de energie și autenticitatea autonomă[26].

Mai departe, în terapie, trebuie să găsim o soluție potrivită și focalizată pe problema originară. Iar pentru aceasta, va fi nevoie de o cernere acurată a Codului.

Acest demers va avea nevoie mai ales de obținerea unei stări neutre a creierului, în care acesta este dispus să înregistreze noi informații și să lucreze cu vechi răni, pe care să le anuleze. În acest sens, amintirile bune din prezent vor putea fi „implantate" pentru a le înlocui pe cele vechi.

---

[26] Vezi, în acest sens, recentele cercetări din psihologia genetică și din epigenetică despre existența, printre altele, a unor formațiuni cerebrale modificate prin experiențe traumatice, care sunt transferate ereditar. Cf. Fallon, James (2015).

Pactul de loialitate – întrebarea-cheie în relaţia cu părintele de sex opus

După cum am arătat anterior, am decis să disjungem întrebarea-cheie în privinţa părintelui de sex opus în două speţe diferite, ca prin această iniţiativă să ţinem cont, în formularea demonstraţiei, şi de tematica de gen. Spre deosebire de cazul relaţiei dintre părintele şi copilul de acelaşi sex, rolul jucat de fată în relaţia cu tatăl şi cel al băiatului în relaţia cu mama sunt mai complexe. După simbioza strânsă cu mama, atât de importantă pentru bebeluş şi pentru copilul de vârstă mică, aşa cum ştim din cercetările din jurul ataşamentului, şi prin intermediul evoluţiei nestânjenite a proceselor primare timpurii de formare cerebrală, esenţiale în dezvoltarea încrederii primare, este necesar pentru copil să se poată angaja în următorul stadiu de dezvoltare pentru a continua să se maturizeze – ar fi vorba de stabilirea unei relaţii apropiate şi de încredere cu părintele de sex opus. Prin asumarea de roluri, obstacolul diferenţei de gen – deşi de factură segregantă – va fi depăşit. Reprezentările despre rolurile bărbatului sau ale femeii sunt, desigur, puternic influenţate de circumstanţele şi condiţiile sociale, sociopsihologice. În societatea noastră occidentală, în ultimele decenii au existat progrese şi regrese majore în această privinţă. Cel de-al Doilea Război Mondial, cu consecinţele sale devastatoare în toate compartimentele vieţii, a contribuit la apariţia unei relative nesiguranţe faţă de propria identitate de gen, în special în rândul bărbaţilor. Pentru a se orienta, oamenii recurg de preferinţă tot la vechile metode „încercate şi confirmate”, dar poate şi la

norme, forme şi modele tradiţionale, contestabile din punct de vedere biologic.

Pe fondul acestor considerente, întrebarea-cheie în chestiunea raporturilor bărbatului cu mama sa este: „În cadrul relaţiei cu mama, în ce privinţe nu pot să o abandonez?” Iar pentru femeie, în raport cu tatăl ei: „În cadrul relaţiei cu tatăl meu, în ce privinţe n-am voie să-l dezamăgesc?”

La fel ca în cazul travaliului asupra interdicţiei depăşirii părinţilor, şi aici, prin intermediul imageriei ghidate, se desfăşoară o activitate de constelare cu ajutorul interpreţilor jocului pe roluri, pentru a crea premisa de bază a intervenţiei centrată pe trăire, necesară recompunerii „liniei ancestrale”. În felul acesta se relevă, mai cu seamă, identitatea de gen, factor determinant în închegarea comandamentului loialităţii specifice, care, inclusiv acesta, se concentrează asupra punctului nevralgic al respectivei părţi parentale şi oferă indicii indubitabile pentru Codul Generaţional.

7. Poţiunea vindecătoare şi puterea ciclului neîncheiat

Fiecare fiinţă umană poartă adânc în sine dorinţa de a duce la bun sfârşit lucrurile începute, încheindu-le cu succes şi cu satisfacţie. Intenţia de a desăvârşi o formă neîncheiată pare ceva elementar, în spiritul legii firii, ceva predeterminat genetic, iar marea împăcare lăuntrică, acel

„clic” ce anunţă o încheiere reuşită („click of closure”[27]), este stocată în sistemele mnezice ale creierului nostru. Dacă operaţiunea se repetă frecvent, mulţumirea dobândită va conduce la o dezvoltare armonioasă a personalităţii. Dacă, însă, temele/Gestalt-urile specifice unui om[28] vor fi mai puţin rotunde, adică incomplete, cu atât mai ocupat, mai dispus la raţionalizări, mai neliniştit, dar şi mai impulsiv în acţiune şi mai înclinat către un mai mare consum nervos va fi subiectul în cauză. Aceste „şantiere de construcţii” – delimitate de benzi alb-roşii – favorizează, de asemenea, cunoscuta formă de reacţie psihică a „îngrijirii negative”. Deşi nesănătos, în adevăratul sens al cuvântului, acest tipar comportamental este bine înrădăcinat în corpul uman.

Prepararea poţiunii vindecătoare

Uriaşa sarcină de a compensa deficitele strămoşilor până la cel mai recent descendent, ba chiar de a le echilibra, pentru a atinge pacea interioară, demonstrează că acest lucru trebuie, realmente, remediat pentru a pune capăt suprasolicitării şi autoexploatării. În acest sens, a apărut intervenţia noastră terapeutică, ce constă în a „prepara” o aşa-numită „poţiune vindecătoare”. În timp ce drama strămoşilor se derulează generaţie după generaţie, protagonistul din cadrul terapiei de grup descoperă acel deficit ce trebuie compensat şi soluţionat, astfel încât în dreptul generaţiei lui să nu mai figureze vreo carenţă, vreun deficit. Cu sprijinul terapeuţilor şi al interpreţilor diverselor roluri de strămoşi şi utilizând energia

[27] Cf. Pesso, Op. cit.

[28] Cf. Fritz Pearls.

inconştientului colectiv, se produce poţiunea şi se administrează leacul vindecător. Într-un mod frapant şi uşor de resimţit, această energie este eliberată în cadrul grupului, este structurată şi adaptată pentru a fi de folos protagonistului.

Vindecarea relaţiilor – „panglica vindecătoare” ce leagă generaţiile

Simbolic, potenţialul acum eliberat al strămoşilor ideal îngrijiţi este transferat generaţiei următoare prin intermediul unei „panglici vindecătoare” (concret, poate fi vorba despre o panglică roşie, folosită în ultima etapă a terapiei de grup – n. red.). Această panglică, care este transmisă mai departe numai după îngrijirea personalizată a strămoşului în cauză, trezeşte şi o impresie senzorială – atât vizuală, cât şi tactilă. Ca un cordon ombilical proaspăt vascularizat, care garantează o aprovizionare adecvată fătului în uter sau ca o rădăcină înfiptă într-un mediu „aerat”, ce permite substanţelor hrănitoare să ajungă în capilarele sale, panglica vindecătoare accentuează şi clarifică mesajul: „Da, aşa ar fi trebuit să fie şi, dacă atunci lucrurile s-ar fi petrecut într-un mod la fel de ideal ca acum, potenţialul nostru numaidecât descătuşat ar fi putut ajunge şi până la cel mai tânăr membru al clanului nostru. Dezvoltarea lui sănătoasă, autentică, s-ar fi aflat sub o stea norocoasă!”

Transmiterea de la o generaţie la alta a temelor neîncheiate, neîmplinite, nerezolvate (aşa cum au fost deja descrise) va fi întreruptă şi, în felul acesta, se va pune capăt unei moşteniri fatale, precum şi transferului ei transgeneraţional. Un temei esenţial este reprezentat, în

acest caz, de ipoteza potrivit căreia omul ar fi, de fapt, înzestrat pentru o viaţă fericită, în caz că nevoile sale de bază ar fi acoperite în chip îndestulător. Inconştient, se poate presupune că orice individ ştie exact de ce ar fi avut nevoie, în mod ideal, pentru a atinge această stare. Ne permitem, în clipa de faţă, să procedăm la o scurtă recapitulare[29]:

Loc = dreptul de a exista → existenţă de la sine înţeleasă → relaţionare cu sine însuşi şi cu ceilalţi.

Hrană = a fi îndestulat atât fizic, cât şi sufleteşte → a fi satisfăcut lăuntric → a poseda o bună stimă de sine → a fi conştient de propria valoare.

Protecţie = autoprotecţie → relaxare → să-ţi poţi apăra interesele → rezilienţă în stări conflictuale.

Sprijin/susţinere = consolidare/susţinere → autoeficacitate → convingerea că se vor ivi soluţii.

Graniţe = încredere în posibilitatea de a-şi satisface nevoile în lume → conştientizarea graniţelor propriului univers afectiv şi ale propriilor nevoi → respectul faţă de propriile graniţe, cât şi faţă de graniţele celorlalţi → puterea de a spune „nu”.

Strămoşii îngrijiţi ideal au trecut acum prin experienţa unei reacţii personalizate la propriile nevoi de bază. După o îngrijire individualizată, ei pot fi acum disponibili pentru copiii lor, în felul în care aceştia ar fi avut nevoie. Circumstanţele, persoanele, destinele sunt reprezentate

[29] Apud Pesso şi Schrenker, Op. cit.

acum, de către protagonist, aşa cum ar fi trebuit să fie şi pot da câştig de cauză profund înrădăcinatului simţ al dreptăţii şi al nevoii de echilibru ce animă clanul familiei. La fel ca în cazul străbunicii lui Andreas (vezi Capitolul 4), care simte acum liniştitorul drept la viaţă şi transferă această senzaţie de plinătate generaţiei următoare, în loc să-i inoculeze rănile ei traumatice.

Efectul poţiunii vindecătoare

Spre deosebire de terapia concepută de Pesso, metoda Codului Generaţional integrează îngrijirea efectuată de persoane ideale ori de câte ori este posibil, aceasta fiind destinată unei persoane (reale) îngrijite ideal, deoarece, în opinia noastră, numai atunci trecutul modificat va putea fi acceptat ca veridic. Loialitatea faţă de propriul clan familial, atât de vizibilă în cadrul Codului Generaţional, nu-şi poate găsi, de la sine, o încheiere – nici măcar pentru o linie ideală a ascendenţei. Poţiunea vindecătoare ar fi menită să înlocuiască elementele lipsă într-un mod ideal, să acopere golurile cu conţinuturi împrumutate din domeniul ideal. Numai atunci când toţi cei vizaţi primesc îngrijiri devine posibil să întrezărim potenţialul părinţilor reali. Astfel, noua experienţă de a fi noi înşine îngrijiţi se poate imprima în suflet sub formă de amintire şi, în ciuda modificărilor ideale, poate figura în mintea noastră ca un nucleu de sorginte reală. Numai în cazuri excepţionale, când ameninţarea vitală venită din partea unei persoane reale ne-a afectat viaţa într-o prea mare măsură, aceste schimbări ideale nu pot fi asumate, urmând ca persoana indezirabilă să fie înlocuită de o persoană ideală. Lucrul este valabil mai ales în cazuri de violenţă, maltratare, abuz sau neglijare severă.

Scopul este „să învăţăm a accepta dependenţa pentru a putea experimenta autonomia. În aceasta constă arta de a trăi!”

8. Vindecarea rănilor – reinventarea istoriei strămoşilor

Dacă ai putea călători înapoi în timp, ai face altfel unele lucruri. Dacă am avea şi puterea de a preveni războaiele, de a evita bolile şi dezastrele, chiar am realiza toate aceste lucruri. Mai ales acum, când ştim că totul a fost stocat în memoria genetică şi transferat nouă, o astfel de posibilitate ar aduce vindecarea întregului sistem familial.

„Dar n-a fost să fie aşa...” Auzim această propoziţie adesea atunci când relatăm despre teoria noastră ce preconizează îngrijirea ideală a strămoşilor. Şi bineînţeles că nu putem întoarce timpul înapoi, istoria rămânând aşa cum a fost. Dar ne putem schimba viziunea asupra ei şi putem folosi capacitatea creierului nostru, ceea ce ne permite, indiferent de loc şi spaţiu, să ne deplasăm, în plan emoţional, pe axa timpului. Albert Pesso se referă la capacitatea noastră senzorială de a recepta simultan realitatea existentă pe diferite trepte temporale. Aşa că putem rămâne aici, având posibilitatea să gândim totodată o întâlnire interesantă din trecut. Organismul produce imediat sentimente similare celor din acea situaţie. Dar ştim că fiinţăm aici şi acum şi că posedăm „doar” o

amintire[30]. Prin urmare, atunci când devenim martori şi-l vedem pe străbunic la vârsta copilăriei, înflorind în preajma unei mame ideale, iubitoare, empatizăm cu el, aşa cum am face, în mod normal, cu orice semen. Simţim aici, în prezent, ceea ce străbunicul a trăit într-un trecut ipotetic, în 1897. Ne aflăm, într-adevăr, într-o călătorie în timp, dar nu noi suntem cei care-l îngrijim, ci, mişcaţi din punct de vedere emoţional, asistăm la modul în care el este ideal şi adecvat îngrijit de exact persoana potrivită, la momentul potrivit. Retroactiv, memoria noastră genetică, cel puţin aşa ne place să ne închipuim, este infuzată emoţional (inclusiv cu un nou amalgam metabolic de hormoni ai fericirii). Adesea, întreaga sală de seminar este inundată de această energie tămăduitoare. Experienţa corporală ancorează această experienţă în creier, unde este stocată ca „alternativă" la vechea amintire. La încheierea travaliului cu seria de mesaje transmise peste generaţii, cu ocazia îngrijirii de sine, poţiunea vindecătoare îşi face efectul şi ne permite să trăim la nivel afectiv experienţa contra-imaginii vindecătoare a părinţilor ideal îngrijiţi – care acum dobândesc puterea să fie părinţii de care am fi avut nevoie. Fiecare celulă a corpului sesizează această nouă energie vindecătoare, creşterea vizibilă a forţei şi relaxarea muşchilor care pur şi simplu nu mai au nevoie să se încordeze; corpului îi este acum permis să asimileze, să tolereze, să se dăruiască. Răspunsul coerent la aceste nevoi, care până atunci nu-şi găsiseră un răspuns, devine credibil, deoarece atât mamei, cât şi tatălui li s-a atribuit experienţa de a fi la fel de bine îngrijiţi. În clipa de faţă, ne raportăm la nişte părinţi conţinători şi toleranţi, aşa încât şi potenţialul nostru este activat de această nouă perspectivă animată de încredere.

[30] Cf. Minuchin, Salvador (2015).

Ascendenţa pe linia părintelui de acelaşi sex

Activitatea de constelare a ascendenţei se bazează pe integrarea unor diferite tehnici: constelaţiile familiale sistemice, constelaţiile structural-sistemice, precum şi tehnica dezvoltată de noi, pornind de la teoria „Codului Generaţional”.

Înainte de începerea activităţii de constelare, prin imageria ghidată, se „aranjează” un loc de întâlnire a liniei masculine sau feminine a strămoşilor, un loc în care trebuie să ne arătăm cât mai deschişi. În acest cadru, protagonistul va sesiza comunicarea şi interacţiunea inter-generaţională, precum şi relaţionarea strămoşilor individuali cu el însuşi, „auzind” mesajele şi/sau premisele transmise. În continuare, dar înainte de lucrul pe roluri, va fi conturată o imagine a situaţiei, un tablou ce va fi prezentat şi explicat interpreţilor, cât şi altor membri din grupul terapeutic.

La fel cum menţionaserăm în expunerea studiului de caz, prezentat în Capitolul 4, atunci când elaborăm şi interogăm linia ancestrală de acelaşi sex, preferăm cadrul cu un rând de scaune, în care reprezentanţii generaţiilor, adică liniile ancestrale masculină sau feminină, stau aşezaţi unul după altul, la fel cum strămoşii îşi „urmează” unul altuia. Acolo interpreţii îşi ocupă fiecare locul atribuit, în timp ce protagonistul stă în spatele fiecărui reprezentant generaţional şi dă glas la persoana întâi, după cum se pricepe mai bine, informaţiilor furnizate de conştient, precum şi de inconştient despre respectivul strămoş, despre circumstanţele sale de viaţă, despre zvonurile privitoare la caracterul său, despre legendele vehiculate pe seama sa etc. În continuare, cu toţii transmit

mai departe (fiului, nepotului etc.) mesajul pe care îl percep intuitiv ca venind din interiorul lor. În această situaţie este operaţională capacitatea interpreţilor de a percepe lucrurile din perspectiva personajului pe care-l joacă. Această percepţie specifică personajului reprezentat (pe scurt: „percepţie de reprezentaţie”) permite interpreţilor, în calitate de persoane din afara sistemului familial, să perceapă sentimentele sau senzaţiile corporale cu privire la tema aleasă de autorul constelării şi care chiar par convingător de coerente la nivel de senzaţii, atitudini şi moduri de gândire (a se vedea, în acest sens, Capitolul 13).

Pentru a clarifica faptul că mesajele strămoşilor funcţionează întotdeauna şi constant înlăuntrul nostru, chiar dacă lucrul acesta nu se observă, îi lăsăm pe strămoşi să vorbească simultan, în cor. Reacţia imediată a protagonistului, indiferent cum s-ar exterioriza, permite concluzii clare de diagnostic, ce determină abordarea terapeutică ulterioară, care va fi discutată cu clientul. Aşa se poate întâmpla ca un protagonist să se simtă brusc fără vlagă, paralizat şi „încătuşat” de mesaje. Adesea, protagonistul „recunoaşte” acum conexiuni pe care nu le ştiuse niciodată până atunci. Cu toate acestea, o scurtă trăire a acestei stări este suficientă pentru a face un nou pas înainte. Asistat de terapeut, protagonistul trece acum de la o generaţie la alta. Cu ajutorul interpreţilor şi prin intermediul propriilor sale cunoştinţe, el conştientizează condiţiile de viaţă ale strămoşilor respectivi şi observă cum aceste condiţii reale sunt înlocuite cu nişte contra-imagini vindecătoare, create prompt şi cu o atenţie specială faţă de resursele necesare.

Adesea protagonistul este uimit de participarea sa emoţională la soarta unui cutare strămoş şi înţelege la un

nivel mai profund de conştiinţă modul în care propria sa temă de viaţă este legată de experienţele acelui strămoş. Cu toate acestea, el „îndură” suferinţa antecesorilor doar atâta timp cât e necesar pentru acest proces de recunoaştere, pentru ca apoi să pornească rapid la îngrijirea ideală a strămoşilor, progresând pas cu pas în administrarea poţiunii vindecătoare.

Linia ascendenţilor părintelui de sex opus

Diferenţa esenţială faţă de activitatea de constelare descrisă mai sus constă în faptul că procesul în care sunt asumate inconştient rolurile „distribuite” pe linia genealogică transpare şi în cadrul imageriei ghidate. Pentru a clarifica acest lucru şi a-l face palpabil, ar trebui să ne imaginăm cum trecerea unui pacheţel (o zestre) de la o generaţie la alta are loc prin schimbarea constantă a sexelor celor aflaţi pe linia genealogică. Deci bărbatul aflat în terapie îşi imaginează că primeşte pacheţelul de la mama sa, aceasta, la rândul ei, de la tatăl ei (bunicul matern), acesta, de la mama lui (străbunica din partea mamei pacientului) ş.a.m.d. Femeia aflată în terapie îşi imaginează strămoşii din partea tatălui ei în acelaşi mod: tatăl, mama acestuia, tatăl ei, mama lui etc. În anumite circumstanţe, partenerii strămoşilor reprezentaţi pot figura şi ei în acest tablou. Am constatat că, atunci când apar în imaginaţie, aceşti parteneri ai strămoşilor poartă adesea cu sine o semnificaţie importantă în raport cu linia genealogică a părintelui de sex opus şi, prin urmare, este necesar să li se acorde un loc pe scena constelării. Reprezentarea cât mai sugestivă a pacheţelului menţionat şi, de asemenea, a modului său de a ajunge la protagonist din vechime către contemporaneitate este, de asemenea,

esenţială. În plus, după exerciţiul de imagerie ghidată, se va încerca experimentarea la modul corporal a pacheţelului imaginar, alături de reprezentarea a ceea ce pare a fi ambalat în el. Acest lucru le permite celor vizaţi să aibă o experienţă corporală a „poverii” pe care au moştenit-o şi, nu de puţine ori, dezvăluie conţinuturi din gama acuzelor psihosomatice, cum ar fi dureri de spate sau presiuni somatice şi psihice particulare, persistente de o perioadă mai lungă de timp, uneori chiar din vremea generaţiilor precedente (a se vedea, în acest sens, Capitolul 4).

Uneori, prin pacheţel, sunt transferate şi comori minunate, dar care nu pot fi folosite, cu excepţia utilizării lor în slujba îngrijirii strămoşilor. Dacă există şi un al doilea pacheţel, cum s-a întâmplat în studiul nostru de caz, este important ca cineva să perceapă ambele pacheţele, reuşind să decripteze mesajul acestora.

Terapeutul sau liderul şedinţei de grup primeşte, la rândul său, informaţii importante despre procesul transgeneraţional de transfer şi despre semnificaţia sa mai profundă, reverberată asupra protagonistului.

Stabilim acum locaţia scenei, în spaţiul descris anterior, cu concursul tuturor participanţilor precedenţi, dar şi al unor eventuale atribute abstracte suplimentare, cu scopul de a înţelege un proces complex, imprevizibil. Pe lângă elemente simbolice, cum ar fi un râu sau un ceas cu pendulă, pot apărea şi personaje nude, câte o rază aurie care poate să cadă în jurul vreunui personaj, toate aceste imagini putând fi, de asemenea, configurate şi întruchipate de câte un interpret care empatizează cu situaţia respectivă (o reprezintă scenic). Influenţa acestor elemente adiacente asupra sistemului este adesea foarte

importantă şi poate aduce multe clarificări. Ca şi în cazul liniei ancestrale a părintelui de acelaşi sex, protagonistul se află şi acum în spatele interpreţilor jocului pe roluri şi redă, la persoana întâi, informaţii despre strămoşii respectivi.

Din nou, interpreţii rolurilor sau ai elementelor abstracte vor exprima sentimente, percepţii corporale, moduri de gândire sau impulsuri, percepute şi formulate în mesaje care sunt transmise simultan. Procedura ulterioară este similară sesiunii consacrate strămoşilor de pe linia părintelui de acelaşi sex, în timp ce aspectul pacheţelului transferat joacă un rol special. Şi, în acest caz, există cineva care empatizează cu acesta şi transmite mesajul corespunzător.

În exprimarea ulterioară a mesajelor, uneori pot apărea brusc dinamici surprinzătoare, cum ar fi faptul că elementele abstracte (pădurile, marea sau configuraţiile simbolice, de tip Stonehenge) trebuie să fie integrate în proces, în absenţa personajelor care n-au apărut în constelaţie.

Linia ancestrală a părintelui de sex opus, în intensitatea şi semnificaţia sa concretă, poate fi găsită în descrierile concrete din amplul studiu de caz de la Capitolul 4.

9. Sacrificiul adus mamei şi tatălui

Cu toată devoţiunea copilului ce se străduieşte să întoarcă „roata destinului” în favoarea clanului său, el va face în mod inevitabil şi sacrificii în acest scop. Drept urmare, componente ale personalităţii sale se pot dezvolta lamentabil sau anormal, asemănător felului în care se petrec lucrurile într-o grădină în care anumite plante se înmulţesc, lăţindu-se pe tot terenul şi le înghesuie sau le umbresc pe celelalte. Se întâmplă, în mod inevitabil, ca sinele să fie afectat în ce priveşte maturizarea şi dezvoltarea sa. Nu va mai ajunge la ceea ce era menit să devină în condiţii normale de dezvoltare. Gradul său de dependenţă este prea ridicat, el atârnă prea tare de părinţi şi de persoanele de referinţă, cărora, la rândul lor, trebuie să le meargă bine, pentru ca acel copil să primească ceea ce are nevoie.

După cum se arătase în capitolele anterioare, strădania pasionată a copilului de a-i întări şi vindeca pe părinţi este o sarcină sisifică epuizantă şi el se „serveşte” de grandiozitatea infantilă pentru a-şi depăşi starea de neputinţă. Copilul nu se vede pe sine ca victimă, ci e de părere că, pentru el, totul ar fi posibil – iar unii dintre ei chiar renunţă la maturizarea lor (sufletească), pentru ca, prin acest „deficit de existenţă”, să-şi protejeze părinţii de suprasolicitări, indiferent de domeniul în care s-ar vădi acestea. Ca urmare, în conştiinţa copilului, negarea de sine, apărută în chip de scut al sinelui, conduce la o pseudo-existenţă. Altă categorie de copii îşi protejează mama/tatăl prin renunţarea la cunoaşterea de sine şi la alegerea unui drum propriu în viaţă, pentru a nu aduce „prejudicii” celor mari şi iluzoriei lor superiorităţi. Dar până şi raza de soare, copilul dorit care râde mereu şi căruia, de fapt, ar trebui să-i meargă bine, până şi el se află în slujba părinţilor şi strămoşilor. Dacă aceştia nu pot fi mulţumiţi

decât parţial, în vreme ce copilul va da impresia de fericire şi mulţumire, el îşi va reprima manifestările de tristeţe, nemulţumire sau agresivitate, respectiv nici nu şi le va dezvolta ca mecanisme sănătoase de apărare.

În acest fel se vor configura o multitudine de soluţii diferite şi de simptome individualizate şi aparent ciudate. Rezultatul fatal constă în faptul că un copil, cu cât se cheltuieşte mai mult în această direcţie – şi aceasta este o legitate –, cu atât se dovedeşte mai puţin capabil să asimileze achiziţii de natură pozitivă. Sentimentul de grandoare îi stimulează pe unii copii să-şi creeze o pseudo-imagine de sine, iluzionându-se că n-au nevoie de nimic, că ei înşişi ar fi un tot, dezvoltând o pseudo-autonomie cu ajutorul căreia reuşesc să atingă chiar fericirea. Însă, ulterior, aceşti oameni vor deveni inabordabili, ca un sistem perfect închis în sine. La alţi copii, întâlnim o atitudine de perpetuă victimă, pe care adultul de mai târziu o transferă asupra mediului, sub formă de proiecţii, şi continuă procedeul sacrificial în relaţia cu persoanele „potrivite" sau optim „adecvate". Cine nu-i cunoaşte pe cei veşnic dezavantajaţi? Se formează deci un cerc vicios (a se compara cuvântul-cheie „îngrijire negativă" – care tinde către un „clic" negativ al încheierii unui ciclu – cu aşa-numita „identitate ideală de victimă").

Chiar dacă, în acest caz, se poate ivi impresia că fiecare este, de la naştere, o victimă a părinţilor săi, care-i inculcă sentimentul de neputinţă şi nu-i permit să se împlinească în calitate de individ fericit, trebuie să se înţeleagă cât de vechi este de fapt acest conflict între dependenţa existenţială şi impulsul spre maturizare şi conturarea unei identităţi. Capacitatea omului de a fi fericit nu constă în faptul de a fi permanent într-o stare euforică şi de a deţine controlul asupra situaţiei. Aceasta presupune, în schimb,

existenţa unei capacităţi de a fi în armonie cu toate faţetele emoţionale, adică să fii viu şi receptiv, fie că încerci sentimente plăcute sau neplăcute. O persoană fericită nu trebuie să-şi reprime durerea sau frica, iar adevărata sa putere constă în faptul că îi este permis să aibă slăbiciuni. Ea îşi va permite să se ataşeze în cadrul unei relaţii intime, să tolereze dependenţa în relaţiile de dragoste, întrucât n-are nevoie să-l transforme pe celălalt în substitut al propriului sine şi nu se va simţi pierdută când este confruntată cu despărţiri şi pierderi. Dar, de cele mai multe ori, copilul a sacrificat exact acele lucruri de care are nevoie pentru a fi fericit cu adevărat. Îi lipseşte o parte din propriul sine, iar în cursul vieţii pierderea acesteia va fi din ce în ce mai mult resimţită.

Recuperarea „sinelui” sacrificat este înţeleasă ca o trădare a mamei şi a tatălui. Este momentul în care abrogarea pactului de loialitate devine cea mai vizibilă. Noţiunile de „matricid” şi de „patricid” îşi găsesc o justificare în acest caz. Individului i se pare că, retrăgându-şi sacrificiul făcut, renunţând la acest gest, face un gest echivalent cu uciderea respectivei figuri părinteşti. Cine ar dori să ajungă, în realitate, lipsit de mamă ori de tată, un fapt, desigur, care trebuie acceptat la un moment dat în viaţa adultă? Cu toate acestea, în vederea maturizării personalităţii şi în scopul autenticităţii şi responsabilităţii acesteia, în viaţă trebuie să săvârşim acest paricid imaginar.

Identificarea aspectului sacrificat şi reintegrarea lui în fiinţa noastră

Pentru a întrerupe desfăşurarea acestui proces dramatic, cu efecte distructive de durată, am creat intervenţia consacrată sacrificiului, ca piesă de bază în cadrul însănătoşirii arborelui genealogic. Cu ajutorul unui exerciţiu de imagerie ghidată, protagonistul, adus într-o stare de perfectă relaxare, poate reprezenta simbolic sacrificiul adus mamei şi/sau tatălui.

Adesea, se poate întâmpla ca participanţii la seminar să nu poată interpreta imediat simbolul ce le-a apărut în minte: cunoaşterea venită din inconştient trebuie mai întâi explorată în terapie şi apoi experimentată pe cale emoţională.

Lucrul cu triadele şi linia timpului

Pentru a realiza reintegrarea pe cale terapeutică, două procedee deosebite s-au dovedit a fi utile şi eficiente, prin efectul înregistrat: activitatea de constelare a „triadelor" şi lucrul cu „linia timpului" (time-line, NLP).

Constelarea triadelelor

Termenul de „triadă" a fost lansat de Salvador Minuchin[31] şi se referă la sistemul trilateral de relaţii interumane. Triunghiul primar mamă-tată-copil joacă un rol central în dezvoltarea unei persoane. De-a lungul vieţii, toate formele de triade (de exemplu, şcoală-profesor-elev/frate-soră-tată/bunica-mamă-fiică etc.) vor fi formate şi modelate de această primă experienţă. Subiecte precum

[31] Cf. Minuchin, Salvador (2015).

sexualitatea, tabuul, păcatul sau ipostaze precum cea de victimă, salvator sau agresor au, de asemenea, o dinamică foarte specială. Transferurile şi proiecţiile de tot felul îşi găsesc aici sorgintea.

Într-o triadă se poate ajunge cu uşurinţă la formarea de alianţe şi coaliţii: de multe ori se întâmplă ca două părţi să-şi unească forţele şi acest lucru este îndreptat împotriva celei de a treia părţi, care va avea sentimentul că este exclusă. Desigur, ipostazele şi oamenii se pot schimba, la rândul lor, în funcţie de necesitatea de a deţine un rol şi din nevoia unei schimbări de perspectivă. În constelaţia sistemică, pot fi introduse şi elemente abstracte, în loc de persoane, pentru a obţine informaţii despre (de exemplu) modul în care un simptom – sau, în cazul nostru, un sacrificiu făcut pentru mamă sau tată – afectează relaţia respectivă. Interacţiunea este la fel de importantă, ca şi schimbarea de perspectivă, atunci când se stabilesc diferite poziţii în scenografia terapiei de grup. Cu acest prilej, protagonistul nu numai că va culege informaţii valoroase, dar i se oferă şi posibilitatea de a urmări conflictele disimulate şi reprimate din cadrul relaţiei constelate. De exemplu, este posibil ca o mamă să se alieze cu copilul ei împotriva soţului şi astfel să-l „instrumentalizeze” într-un conflict nerezolvat în cuplu.

Cu prilejul participării la o sesiune de constelare triadică, facilitată de profesorul Martin Kirschenbaum, am avut privilegiul să facem cunoştinţă cu acest psihoterapeut american cu rădăcini europene, care era preocupat de impulsurile către o creştere sănătoasă şi care a dezvoltat terapii de cuplu şi de familie centrate pe dezvoltare. În calitate de terapeuţi de familie în formare, am reuşit să experimentăm şi să documentăm fantasticul şi emoţionantul său travaliu din terapia sa familială de

sorginte experienţială. Mai târziu, Ingrid Alexander a colaborat cu el, în calitate de asistentă şi, în continuare, a activat mulţi ani în cadrul institutului unde el preda, în calitate de supervizor şi coordonator de terapii didactice. Kirschenbaum mai fusese şi expert traumatolog, absolvind aceeaşi instituţie de învăţământ, Palo Alto School, unde predase şi Virginia Satir, bine-cunoscuta fondatoare şi cercetătoare de avangardă din domeniul terapiei de familie. De exemplu, Kirschenbaum ne-a învăţat cum să lucrăm cu triada inconştientă, travaliu care se bazează pe ideea psihanalitică potrivit căreia, după primii ani „sălbatici" ai procesului de creştere, în intervalul 8–14 ani există o fază de latenţă în care sunt conturate nişte structuri care, mai târziu, cu ajutorul acestei metode, vor putea fi „interogate" în starea de relaxare. Cu acest prilej, pot fi culese informaţii importante privind stadiul dezvoltării în aici-şi-acum, cât şi privitoare la corelaţia dintre procesele psihoindividuale de dezvoltare şi sistemul familial, inclusiv influenţa jucată de această corelaţie în dezvoltarea personalităţii. Potrivit legităţii constante, omul purcede din unirea primelor două procese, din care va rezulta un al treilea. Fritz Perls, fondatorul Gestalt-terapiei, i-a influenţat cu ajutorul tehnicii de poziţionare a scaunelor cam pe toţi terapeuţii posibili, marcându-le şi noile concepţii, întrucât amplasarea scaunelor în timpul şedinţei se dovedeşte foarte utilă ca instrument de determinare a structurilor, poziţiilor, rolurilor, stărilor Eului etc.

Astfel, în această activitate de constelare triadică, în cameră sunt aşezate trei scaune care să formeze un triunghi echilateral. Unul, rezervat protagonistului, altul, cedat mamei ori tatălui, cel de-al treilea urmând a fi ocupat de sacrificiu, care „ia loc" sub o formă simbolică. Va fi inclus tocmai acel simbol (selectat în sesiunea

anterioară) referitor la poţiunea vindecătoare. Acest gest este semnificativ în măsura în care facilitează abordarea sacrificiului şi a deciziei de a renunţa la acest sacrificiu, dar mai contribuie şi la atenuarea sentimentelor de vinovăţie dobândite în copilărie. Are această proprietate, deoarece s-a confruntat în mod nemijlocit cu durerea pricinuită de pierdere şi, în cele din urmă, doreşte s-o stăpânească. Poţiunea vindecătoare serveşte drept resursă şi activează nou dobândita amintire implantată şi experimentată corporal a elementelor ce ar fi trebuit să fie prezente acolo, în acel moment – ideala îngrijire retroactivă, dar administrată la vârsta adecvată situaţiei respective. Încă o dată, cu vechea suferinţă în minte, protagonistul poate acum să perceapă şi alternativa şi să vadă că părinţii îngrijiţi ideal reacţionează şi acţionează într-un mod complet diferit. Teama de a comite un „matricid” ori un „patricid” (teamă pe care copilul vrea s-o prevină prin sacrificiul său) este relativizată şi este redusă la un nivel corespunzător vârstei. Muntele Everest se reduce, în prezent, la dimensiunile moviliţei făcute de o cârtiţă.

Protagonistul din şedinţă, aşezat pe scaunul pe care şi-l atribuise, intră acum în contact cu ceea ce-i asigură coexistenţa în această triadă. Rând pe rând, empatizează şi cu celelalte poziţii. Apoi, protagonistul este intervievat şi ghidat terapeutic. Perspectivele sistemice referitoare la impactul acestor factori asupra individului, precum şi asupra evenimentelor intrapsihice sunt inspectate şi evaluate. Uneori se poate întâmpla ca acest moment să reclame instalarea unei noi îngrijiri ideale, astfel încât sacrificiul făcut să poată fi retras, iar partea ce revine răspunderii personale a părţii parentale să poată fi returnată în ipostază adultă. Nu de puţine ori apare relaţia

părintelui cu unul dintre părinţii săi, de care fusese lezat în mod grav. De obicei, acest fapt devine clar pe „scaunul rezervat sacrificiului”, şi astfel se poate întâmpla, spre exemplu, ca protagonistul să devină conştient de eforturile depuse de el însuşi pentru a despăgubi această persoană, pentru care a renunţat la o serie de lucruri.

Suportul terapeutic personalizat necesită utilizarea unei game largi de metode (gestaltistă, familială, corporală, hipnoterapeutică etc.).

Printr-un efort extrem de emoţionant, protagonistul îşi recuperează sacrificiul făcut şi dă, astfel, curs la ceea ce numim „matricid” sau „patricid”. Durerea de a nu-şi fi putut salva mama şi tatăl transpare din nou în experimentarea îngrijirii ideale a părinţilor, relevată în cadrul seriei de mesaje transgeneraţionale. În acelaşi timp, protagonistul mai resimte şi durerea de a fi renunţat, atâta vreme, la acest segment din sinele său. Recuperarea sacrificiului făcut reprezintă un pas mare în câştigarea autonomiei, care, din motivele menţionate, nu părea până acum posibilă. Acest moment de împlinire are un caracter aproape „sacru”, care face ca procesul vindecării (şi integrării) să se contureze în chip unitar, datorită renunţării la factorul inhibator al pactului de loialitate.

Utilizarea „liniei timpului”

Metoda de lucru cu „linia timpului” (time line) a fost aplicată, ca tehnică terapeutică, încă din anii şaptezeci, de către cei doi cercetători de avangardă: John Grinder şi Richard Bandler, fondatori ai Programării Neuro-Lingvistice (NLP). În plus, hipnoterapeutul Tad James a descoperit

întâmplător, în anii optzeci, că simpla imaginare a liniei timpului este suficientă pentru a obţine un efect terapeutic şi că emoţiile negative asociate unui eveniment au dispărut atunci când, pe axa temporală, am suprapus altceva peste acel eveniment. Potrivit lui Tad James, precum şi lui Bandler şi Grinder, fiecare persoană îşi organizează amintirile, dobândite în timp, pe un fel de linie, de axă temporală, care, reprezentată în spaţiu, ajută protagonistul să atribuie amintirilor, respectiv întipăririlor din memorie o ordonare stratificată temporal şi să le modifice în sens pozitiv, printr-un demers axat pe resurse. „Change History" (Modificarea istoriei), aşa cum este denumită această operaţiune de schimbare, se referă la stocarea în memorie, în locul versiunii factuale, adică a celor petrecute realmente în cursul vremii, a unei versiuni contra-factuale, ipotetice, ce ţine de cum ar fi putut să se deruleze acele evenimente dacă cineva ar fi fost deja în posesia resurselor de astăzi şi ar fi folosit tehnica de dezvoltare în mod retroactiv.

Abordarea noastră adaptează un pic metoda „liniei timpului". În versiunea noastră, poţiunea vindecătoare, în calitate de simbol şi de soluţie ancorată în plan fizic, presupune o regresie în trecut, cu scopul de a conştientiza situaţiile din fiecare moment în parte. Înainte de toate, pot fi injectate cu o nouă energie (conferită de poţiunea vindecătoare şi de seria de mesaje transgeneraţionale) mai ales segmentele de personalitate grav prejudiciate în ceea ce priveşte formarea instanţei decizionale şi capacitatea de modelare a propriei vieţi. În această ecuaţie, vor mai fi incluse atât simbolul sacrificiului, cât şi simbolul asumării anterioare a rolului ce revenise părintelui de sex opus.

Înainte de aceasta, protagonistul va fi rugat să localizeze în încăpere acele puncte în care se află trecutul şi viitorului său. Cu ajutorul benzii adezive sau al cretei, pe podeaua spaţiului respectiv, protagonistul îşi va marca, apoi, calea vieţii, sub forma unei linii care începe în trecutul său, subliniindu-se că nu se poate şti niciodată cât de departe trebuie să coboare aceasta din urmă. Ideea este să surprindem momentul aducerii sacrificiului şi să trasăm apoi linia către viitorul aflat sub semnul unui deznodământ incert. Aceste linii cunosc trasee extrem de diferenţiate şi oferă informaţii non-verbale despre schimbări drastice, abateri, modalităţi de procesare individualizată etc.

Următorul pas implică o regresie iniţială în trecut şi porneşte de la propria linie a timpului din prezent. Asistat de îndrumătoarea seminarului, protagonistul coboară în trecut, unde reapar experienţele şi trăirile, în care sacrificiul este palpabil şi rolul de substituţie a fost deja „asumat”, până în momentul în care gesturile respective se manifestă pentru prima oară. În cursul periplului, din cauza emoţiilor violente, se vădeşte în mod repetat necesitatea de a conştientiza prezenţa poţiunii de vindecare, ca şi a locului în care aceasta s-a implantat în corp.

După cum s-a făcut trimitere şi s-a explicat în mai multe rânduri, în cursul expunerii, implicarea trupului prin metodele de terapie corporală este de o imensă importanţă, deoarece nicio emoţie pe care o resimţim ca fiinţe umane nu se manifestă fără a avea ecou şi fără a genera o reacţie somatică. Corpul nostru reprezintă forma materializată a locului de ancorare a emoţiei. Simbolul implicit şi zona corporală palpabilă pot fi activate emoţional prin atingere, dobândindu-se un efect calmant. Când, pe linia timpului (desfăşurată pe jos, în cabinet), se

ajunge la punctul în care a fost făcut primul sacrificiu, în locul respectiv se plasează interpreţi preselectaţi pentru a-i întruchipa pe mamă şi pe tată. Protagonistul se întoarce, iar acum urmează actul de renunţare conştientă la rolul asumat, precum şi acela de anulare a sacrificiului. În final, după cum s-ar cuveni, părinţii, în acest caz, desigur, preferabil partea parentală de sex opus – acum îngrijită ideal – îşi binecuvântează protectorul, urându-i să păşească pe calea unei vieţi cu adevărat autonome. Înzestrat de-acum cu acest dar, protagonistul îşi va întoarce faţa către viitor, îmbogăţind cu această nouă calitate ideală toate evenimentele ce vor veni, până când ajunge înapoi în momentul prezent. El mai are putinţa să avanseze cu un pas înainte în viitor pentru a surprinde ce perspective oferă acea nouă formă de existenţă. Şedinţa se încheie cu exprimarea unei dorinţe, a unui impuls, referitor la ce ar fi bine să experimentezi sau să faci acum. Recent, de pildă, dorinţa unui protagonist a fost să cânte şi să danseze împreună cu interpreţii din grup pe ritmurile cântecului „Să plouă peste mine cu trandafiri roşii”, melodie compusă de Hildegard Knef.

Acest modest impuls de creştere va fi, în felul acesta, experimentat de protagonist pe propria-i piele şi se va întipări pregnant în sistemul mnezic al creierului, în calitate de nouă experienţă de viaţă.

În timp ce lucrul cu triadele ajută la înţelegerea simbolului sacrificiului făcut şi la conştientizarea acestuia, explorarea întreprinsă după metoda „liniei timpului” se concentrează asupra conştientizării acelor situaţii şi momente în care protagonistul, în calitate de adult şi anterior de copil, făcuse respectivul sacrificiu, renunţând la unele laturi ale personalităţii sale. Ambele demersuri îşi dovedesc marea

utilitate şi permit integrarea elementelor ce, până în prezent, fuseseră ţinute departe.

Trădarea comisă faţă de părinţi

Ce legătură au toate aceste metode de constelare cu o atare formulare radicală, precum „matricid” sau „patricid”? Precizăm că aceasta a fost aleasă iniţial de noi pentru a exprima în chip corespunzător dramatismul evenimentelor, relevate de denunţarea Codului Generaţional, de descoperirea (şi apoi abrogarea) pactului de loialitate subiacent, cu efectul său imperativ şi cu un impact decisiv asupra vieţii.

În cursul aplicării consecvente a concepţiei noastre, am putut să simţim – chiar şi pe pielea noastră – cum abrogarea pactului de loialitate provoacă o trăire interioară similară uciderii mamei/tatălui – e ca şi cum le-am înfige un pumnal în inimă. Impresia că i-am fi trădat disemnează în fiinţa noastră o senzaţie deprimantă, împovărând conştiinţa. În acest punct delicat, se cer luate măsuri terapeutice speciale de îngrijire şi asistenţă. La urma urmei, în sinea noastră exista certitudinea asiguratorie că, prin respectarea pactului, s-ar asigura o şansă de supravieţuire atât comunităţii strămoşilor, cât şi părinţilor ce se trag din ei, dar şi actualului descendent.

Experienţa dependenţei existenţiale primordiale, specifice condiţiei infantile, rămâne implantată în cugetul nostru şi adesea, chiar şi la o vârstă adultă, face de neconceput ideea absenţei materne ori paterne. Chiar dacă, pe temeiul iubirii de sine, este posibilă şi se urmăreşte o asumare a răspunderii faţă de propria maturizare, este

dificil de renunţat la funcţia parentală de garant al existenţei. Numai recunoaşterea faptului că o îngrijire retroactivă a părinţilor e de fapt o activitate ineficientă şi consumatoare de energie şi că o „izbăvire” a strămoşilor nu este realmente fezabilă poate ajuta la o bine-meritată pensionare a părinţilor, eliberând, pe această cale, o mare cantitate de energie şi de putere blocate inutil. Numai după aceea potenţialul, abilităţile şi calităţile proprii pot fi valorificate şi puse în slujba propriei persoane. Abia când îmi abandonez părinţii şi încep să-mi ofer eu însumi îngrijirea parentală de care aveam nevoie, abia atunci apare iubirea de sine. Şi nu ne referim la iubirea narcisistă, care înalţă sinele prin minimalizarea celorlalţi. Nu ne referim la, azi, larg răspândita egomanie, care confundă iubirea de sine cu indiferenţa egoistă din ce în ce mai mult practicată. Ne referim la acea iubire care nu poate fi exprimată mai clar decât în pasajul următor şi care se referă la sinele veritabil, nedisimulat, făcând cu putinţă inclusiv iubirea veritabilă faţă de celălalt.

Când am început cu adevărat să mă iubesc pe mine însumi[32]

Când am început cu adevărat să mă iubesc pe mine însumi, am înţeles că sunt întotdeauna şi oriunde la timpul şi în locul potrivit şi că tot ce se întâmplă este just. De-

[32] În mod frecvent, textul de faţă este atribuit lui Charlie Chaplin, pentru faptul că a constituit alocuţiunea sa, cu prilejul împlinirii vârstei de 70 de ani. Alte izvoare (cum ar fi http://www.wolfgangzeitler.de/html/charlie_chaplin.html) o desemnează drept autoare pe americana Kim McMillan.

atunci încolo am putut să mă liniştesc. Astăzi ştiu că această senzaţie se cheamă încredere!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am înţeles cât de jenant este pentru cineva să-i impun dorinţele mele, ştiind că nici timpul nu era copt, şi nici persoana nu era pregătită – iar aici acea persoană puteam fi chiar eu însumi. Astăzi ştiu că acest lucru se numeşte respect de sine!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am putut realiza că durerea şi suferinţa emoţională sunt doar avertismente că trăiesc în răspăr cu principiile adevărului meu. Astăzi ştiu că acest lucru se numeşte autenticitate!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am încetat să mai tânjesc după o altă viaţă şi am putut vedea că tot ce-i în jurul meu reprezintă un îndemn către împlinire. Astăzi ştiu că acest lucru se numeşte maturitate!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am încetat să-mi mai răpesc din timpul meu liber şi am încetat să mai concep proiecte grandioase de viitor. Astăzi fac doar ceea ce mă distrează şi-mi dă bucurie, ceea ce-mi place şi ceea ce-mi face inima să tresalte, în felul şi în ritmul meu. Astăzi ştiu că acest lucru se numeşte onestitate!

Când am început să mă iubesc cu adevărat, m-am eliberat de tot ceea ce nu era sănătos pentru mine, de mâncăruri, de oameni, de lucruri, de situaţii şi de tot ceea ce mă tot trăgea în jos, departe de natura mea. La început am numit acest fel de a fi „un egoism sănătos”, dar astăzi ştiu că aceasta este iubirea de sine!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am încetat să mai vreau să am dreptate, aşa că m-am înşelat mai puţin. Astăzi mi-am dat seama că acest lucru se numeşte modestie!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, am refuzat să trăiesc refugiindu-mă din ce în ce mai adânc în trecut şi să-mi fac griji pentru viitor. Acum trăiesc doar în momentul prezent în care se petrec toate. Aşa trăiesc în fiecare zi şi o numesc împlinire!

Când am început cu adevărat să mă iubesc, mi-am dat seama că gândirea îmi cufundă fiinţa în mizerie şi mă îmbolnăveşte. Totuşi, atunci când am apelat la puterile inimii mele, raţiunea mea a căpătat un partener important: această legătură, eu o numesc înţelepciunea inimii!

Nu trebuie să ne mai temem de divergenţe, conflicte şi dificultăţi cu noi înşine şi cu ceilalţi, pentru că până şi stelele se mai ciocnesc uneori între ele, zămislind lumi noi. Astăzi ştiu că aceasta este viaţa!

10. Pseudo-identitatea

Nu suntem conştienţi de momentul apariţiei şi dezvoltării pseudo-identităţii. Aceasta ia naştere printr-un proces intern abia perceptibil care poate începe încă din viaţa intrauterină. Graţie zestrei noastre biologice şi datorită capacităţii unice a fiinţei omeneşti de a se adapta dintru început la condiţiile de viaţă, la persoanele de referinţă, dar şi la mediu, se derulează un program inconştient, pus

în slujba propriei supravieţuiri, precum şi a celei a clanului familial. Cu cât persoana este mai fragedă ca vârstă, cu atât mai uşor se converteşte, se adaptează. Putem observa acest comportament impresionant la copiii care, fiind împreună cu familia sau singuri, au fost nevoiţi să se refugieze din ţările lor de origine şi doresc să se stabilească într-altă parte, într-o ţară nouă. Pentru un viitor mai bun, sunt dispuşi să renunţe la multe, iar în cadrul familiilor de apartenenţă se vor înregistra mutaţii de ordin cultural, care nici n-ar fi putut fi concepute în acea familie cu câteva decenii în urmă. În schimbul acestui viitor, nu numai că se vor adapta, nu numai că-şi vor abandona tradiţiile şi valorile, ci îşi vor refula, de asemenea, şi procesele psihice perturbatoare (de ex.: traume trăite), potrivit principiului că viaţa merge mai departe.

Pseudo-identitatea

Copilul, cu nevoia sa de a-i „vindeca" pe părinți, preia nu numai
părintelui absent, ci se transformă el însuși în acel părinte absent.

COPILUL DEVINE

PROPRIUL SĂU PĂRINTE

PĂRINTE PENTRU PĂRINȚII SĂI

MODEL PENTRU PĂRINȚII SĂI

„COPILUL INTERIOR" AL PĂRINȚILOR DE CARE TREBUIE SĂ AIBĂ GRIJĂ

PSEUDO-MAMĂ & PSEUDO-TATĂ/PSEUDO-IDENTITAT

Pelicula documentară Copiii din Alep prezintă acest subiect într-un mod deprimant şi, totodată, mişcător. În acest scop, reporterul şi cineastul Marcel Mettelsiefen a călătorit, sub acoperire, în Siria şi a însoţit, timp de câteva luni, o familie locală în timp ce îşi părăsea patria, în drum spre Germania. Pentru realizarea sa a primit Premiul Emmy şi Premiul Grimme pe 2015.

Într-una din scenele documentarului, eroina, o fetiţă, îi aduce mamei sale de dimineaţă două ceşti de cafea, pentru că ritualul părintesc al cafelei matinale era un ceremonial aproape sacru. Doar că, prin aceasta, în fiece zi, îi sfâşie din nou inima mamei, pentru că soarta tatălui a rămas încă incertă, până în ziua de astăzi. Fetiţa simte cum mamei îi este atât de dor de tatăl ei, încât ar vrea, din toată inima, să-l poată înlocui. „Mama nu-i fericită aici, dar noi suntem”, susţin copiii. Nu-şi vor împovăra mama cu propria lor durere, fiindcă şi lor le e dor de tată. Însă durerea nu-şi prea mai găseşte loc atunci când eşti preocupat să prinzi rădăcini noi, ca să-ţi clădeşti un alt viitor. În moduri diferite, cei patru copii încearcă să privească înainte, să-l înlocuiască pe tatăl absent şi să-şi construiască singuri noua existenţă.

Abia mai târziu în viaţă sau uneori de-abia în generaţia următoare se vor manifesta conţinuturile psihice neelaborate.

Copilul umple golurile

Prin urmare, presupunem că, în fiecare fiinţă umană, există o ştiinţă profundă a lucrurilor de care are ea nevoie pentru a putea duce un trai împlinit, fericit şi echilibrat. Mai presupunem că, în fiecare individ, există un nucleu, ce pare a fi o expresie a sufletului său şi care năzuieşte să atingă desăvârşirea şi să evolueze neîncetat (vezi detalii, în acest sens, în Capitolul 10). Pentru a-şi favoriza împlinirea sufletească, copilul va dezvolta strategiile necesare supravieţuirii şi adaptării. El mai ştie, de asemenea, şi de ce calităţi au nevoie părinţii pentru a deveni părinţi în toată puterea cuvântului.

Pentru ca cel mic să nu se simtă pierdut pe lume, trebuie să-şi lase mama/tatăl să se maturizeze.

Conceperea pseudo-mamei/pseudo-tatălui

„Pseudo-mama” sau „pseudo-tatăl” reprezintă un construct mental, un produs al fantazării infantile, care apare din nevoia şi din dorinţa sa de a se dezvolta normal. În scopul de a transforma părinţii nepotriviţi sau suprasolicitaţi în părinţi aparent perfecţi, vor fi născocite, create şi stocate elemente substitutive pentru a umple fiecare gol, pentru a compensa fiecare deficienţă. Constructele mentale ale pseudo-mamei/pseudo-tatălui sunt generate pentru a cruţa punctul nevralgic din biografia mamei/ tatălui. Pentru a putea simţi că e pe mâini bune, copilul îşi va „completa” în mod inconştient (la nivelul fantasmării infantile) figurile parentale deficitare – în felul acesta, părinţii vor deveni desăvârşiţi.

Acest proces poate conduce (în varianta sa extremă, patologică) la permeabilizarea Eului-piele, a anvelopei

nucleului interior al fiinţei umane, ceea ce s-ar traduce prin slaba delimitare psihică între mine şi celălalt. Chiar şi în tulburările minore, manifestate în decursul fazelor sensibile de dezvoltare, acest lucru poate duce la o estompare a graniţelor interioare, specifice fiecărui om (vezi Capitolul 2: „Când graniţele dintre generaţii se estompează”).

Calităţile deficitare, care ne-am aştepta să-i definească pe părinţi, încep a fi completate şi dezvoltate de către copil. Cele mai importante componente ale „apărării compensatorii” sunt în număr de patru, precum urmează:

Copilul devine propriul său părinte

Astfel, copilul dezvoltă o aparentă lipsă de nevoi, îşi reprimă propriile dorinţe şi sentimente, claustrându-le în forul său interior şi începând să-şi poarte singur de grijă. Această prestaţie îmbracă, desigur, un caracter imatur (e vorba de fixaţia la acea etapă de vârstă în care deficienţa – atât cea transgeneraţională, cât şi cea biografic-individuală – se manifestă în modul cel mai acut). Pentru a-şi proteja părinţii, se ajunge la o dezvoltare pseudo-autonomă prematură, în spatele căreia se ascunde, totuşi, un blocaj în dezvoltarea autonomiei specifice vârstei. Din exemplul cu familia de refugiaţi din documentarul menţionat mai sus, reiese, în chip pregnant, modul atât de variat, în funcţie de vârstă, de calitatea fraternă şi de sex, în care copiii respectivi îşi protejează, în felul lor, mama şi-şi poartă de grijă lor înşişi, ba chiar şi fraţilor.

Este important a socoti astfel de procese ca fiind părţi „normale” ale dezvoltării umane şi să înţelegem că aceste

abilităţi sunt strategii de supravieţuire care permit un trai mulţumitor în lumea noastră reală. Cu toate acestea, fiecare strategie de supravieţuire îşi are preţul ei, iar dacă pretinde săvârşirea unui sacrificiu, va împiedica cicatrizarea rănilor originare. Pe această cale, se va diminua încontinuu şi capacitatea de a accepta grija altora sau satisfacerea nevoilor viitoare cu ajutorul altora. De-a lungul generaţiilor, acest lucru, împreună cu acumularea de noi experienţe tributare fiecărei generaţii, duce la cicatrizarea şi la deformarea rădăcinilor genealogice. Acest fapt presupune că, fie şi în cele mai bune condiţii (de mediu), nu va putea avea loc o satisfacere optimă a nevoilor de bază câtă vreme rădăcinile lezate nu vor fi îngrijite în mod adecvat.

Copiii deveniţi părinţi ai părinţilor

Prin identificarea cu partea parentală „rănită”, copilul participă inconştient la încercarea de a-şi vindeca părinţii. Copilul îşi „creşte” părinţii, asumându-şi, în locul părinţilor care nu pot să aibă grijă de ei înşişi, rolul de a-i îngriji după toate cerinţele, chiar dacă este încă mult prea imatur pentru o atare sarcină. Aşa că încearcă să-şi consoleze părinţii, să facă act de prezenţă afectuoasă pentru mamă sau tată. „Capsulele sufleteşti”, depuse de părinţi şi de strămoşi în cugetul copilului, conţin informaţia, dobândită pe cale inconştientă, referitoare la toate deficitele, pierderile, datoriile şi traumele lor. Prin transferul sentimentelor insuportabile adultului asupra copilului, se creează un „scenariu” perfect, cu un script individual de rol, ca să zicem aşa, care trebuie întruchipat. De exemplu, dacă, în timpul copilăriei, părintele pierduse o importantă persoană de referinţă, fiica sau fiul acesteia va încerca să

o înlocuiască. Apoi, dacă părintele nu a fost un copil dorit de părinţi, pe un anumit palier (psihic-sufletesc), el nu îşi va putea ocupa locul cuvenit în viaţa ulterioară. Dacă tatăl nu şi-a putut împlini aspiraţiile în carieră, copilul va încerca acest lucru pentru el. Sau, ca în exemplul familiei siriene, copiii încearcă să-l înlocuiască pe soţul după care tânjeşte mama. Copilul face acest lucru din dragoste şi devotament pentru persoanele sale de referinţă. Însă, din moment ce salvarea părinţilor n-are sorţi de izbândă sau poate reuşi doar într-o măsură imperceptibilă, copilul va rămâne, chiar şi la vârsta adultă, cu aspiraţii nerealizate, se va simţi pe mai departe neîmplinit şi va proiecta, la rândul său, acest sentiment asupra propriilor copii, parteneri şi prieteni. Aspiraţia profundă către maturizare şi împlinire va fi inhibată, în cazul copilului, de dezamăgirea că nu a putut satisface nevoile părinţilor. Pactul de loialitate cu părinţii împiedică, de asemenea, trăirea sentimentului dragostei şi atingerea fericirii.

Copilul – model pentru părinţi

Copilul devine un model pentru părinţi şi dezvoltă, în mod exemplar, în beneficiul lor, calităţile şi abilităţile de care ei duc lipsă. Prin aceste procedee, copilul încearcă să-şi ajute părinţii să se maturizeze şi să dobândească competenţele necesare pentru a deveni părinţii de care ar avea el nevoie pentru a se dezvolta normal. Dacă, de pildă, o fiică va sesiza că mama dă dovadă de supunere faţă de tată, văzând cum mama se lasă dominată de către tată şi se complace în rolul de victimă, ea îşi va înfrunta tatăl în mod deliberat. Chiar şi cu riscul de a fi lezată de acesta, acum ea îşi „învaţă” mama cum să-l înfrunte pe tată, adoptând o atitudine verticală şi fermă, negându-şi, în felul acesta,

propria inferioritate infantilă. Chiar dacă un astfel de comportament se dovedeşte a fi prea riscant, fiica va identifica modalităţi de a se descurca, dezvoltând un comportament opus faţă de cel vădit de mamă. Ţinând cont de loialitatea ei şi de imperativul de a nu răscoli punctul matern cel mai dureros, nici în cazul de faţă fata nu va încerca să depăşească condiţia mamei.

Am observat adesea că, în urma unei copilării nefericite, oamenii vor încerca să fie ulterior (în familia pe care şi-o vor construi) exact opusul părinţilor pe care i-au avut. Prin urmare, într-o atare situaţie, femeia va fi mai degrabă aceea care-şi va domina bărbatul – totuşi şansele ei de a duce un trai mai fericit decât mama ei sunt scăzute. Ea va alege drept partener un om slab, care să se deosebească de tatăl ei, dar este posibil să se plictisească în convieţuirea cu acel partener. Deşi face acest compromis, aspiraţia după un cuplu închegat şi matur rămâne la fel de neîmplinită ca şi în cazul mamei.

Îngrijirea ideală a „copilului interior” al părinţilor

Progenitura preia funcţia de „copil interior” al părinţilor, el este cel asupra căruia aceştia îşi proiectează imaginea copilului lor interior îngrijit într-un mod ideal. În felul acesta, aceşti părinţi încearcă să compenseze propriul lor deficit. Copilul va corespunde, în mare măsură, acestei imagini pe care ei şi-o doresc, dar o va face în detrimentul dezvoltării autentice a personalităţii sale.

Dacă, spre exemplu, mama a avut un tată care, în copilărie, n-a fost capabil s-o valideze suficient de mult, ea va pune mare preţ pe acest lucru în relaţia cu fiica sa. S-ar

putea ca ea, în selectarea partenerului, să caute un bărbat în care să descopere calităţile paterne necesare pentru o viitoare fiică, dar şi pentru neglijatul ei „copil interior”. Dacă acel bărbat va reuşi să devină, într-adevăr, tatăl dorit pentru fiica lor, mama se va identifica cu fiica şi va experimenta, prin intermediul fiicei, „prin procură”, îngrijirea propriului ei „copil interior”.

Fetiţa, care simte aspiraţia mamei, îşi asumă aşa-numitul rol de copil interior ideal îngrijit al mamei, pentru a o vindeca retroactiv.

Deşi este de la sine înţeles că şi fiica va beneficia, în acest fel, de o bună îngrijire, aceasta nu va fi îndestulătoare nici pentru mamă, nici pentru fiică. Căci nu e ca şi cum fata ar fi aici persoana capabilă şi potrivită să furnizeze la momentul oportun răspunsul adecvat pentru copilul interior al mamei. De fapt, fata va prelua, în cadrul identităţii sale (în cadrul sinelui ei), aspectele mamei care n-au primit îngrijirea necesară. Şi va avea un tată pe care mama nu l-a avut niciodată – deci va porni de la o premisă complet diferită decât situaţia mamei pe când era fetiţă. În vederea asumării acestui rol de „copil interior” al părinţilor, ideal îngrijit, va fi necesar ca progenitura să-şi formeze noi abilităţi, caracteristici şi laturi ale personalităţii pe care să şi le atribuie propriei identităţi.

Prin apariţia acestor forme de apărare compensatorie a părinţilor, se iveşte şi aşa-numita „pseudo-identitate”. Această identitate are o funcţie compensatorie sau complementară în raport cu mama/tatăl. Ceea ce înseamnă că întreaga dezvoltare a personalităţii iese din parametrii de echilibru, iar compensarea unei astfel de dileme conduce la abateri şi discontinuităţi în dezvoltare.

Tiparul acestei priorităţi de supravieţuire este proiectat asupra tuturor domeniilor vieţii (relaţii, profesie, propriii copii, pasiuni etc.). Maturizarea propriei personalităţi este neglijată pentru că nu pare a fi ceva ce contează.

Reintegrarea segmentelor abandonate din propria personalitate, care au fost puse în slujba salvării părinţilor, reprezintă scopul şi premisa de bază pentru a disponibiliza din nou, în beneficiul nostru, energia vitală. Această operaţie facilitează devenirea şi fiinţarea autentice, regăsirea identităţii şi preluarea responsabilă a controlului asupra propriei vieţi, îmbunătăţind legătura cu propriul sine.

Pseudo-identitate şi burnout (sau despre „focul nevrotic”)

Combustia produsă de „focul nevrotic”, cum îi spunem noi, este chemată să ne exploateze şi să ne suprasolicite sinele şi corpul. Omnipotentul „copil interior”, chiar şi în cazul individului ajuns la vârsta adultă, stăruie în vindecarea şi mulţumirea părinţilor. Copilul vrea să devină răspunsul de care au nevoie părinţii, vrea să-i despăgubească pentru suferinţa lor, aşa încât el să se vindece mai apoi pe sine şi să aibă parte de părinţi maturi. Pentru aceasta, copilul suferă (chiar şi la vârsta adultă) stresul produs de suprasolicitare, nu ţine cont de propriul său corp, ignoră gravele semne prevestitoare, se suprasolicită în permanenţă şi nu-şi asigură necesara regenerare. Cu acest prilej, nu numai limitele fizice vor fi depăşite, ci şi cele psihice şi emoţionale.

Focul nevrotic arde graţie convingerii de nezdruncinat a copilului de vârstă mică ce crede că i se cuvine totul (sentiment de grandoare). Adultul de mai târziu se va epuiza în sfera profesională sau în proiecte de voluntariat, asupra cărora îşi proiectează intenţia de salvare a părinţilor. Dar şi în relaţia cu partenerii, prietenii şi chiar cu propriii copii se întâmplă ca propriile graniţe să fie, în mod repetat, încălcate. Înstrăinarea de sine favorizează exploatarea de sine la care se supune adultul, punându-şi toată energia în slujba salvării părinţilor. Ne putem închipui că, drept urmare, se vor manifesta atât simptome emoţionale şi psihice, cât şi fizice.

În cursul muncii noastre, ca terapeute, putem adesea observa cum acuzele de natură somatică, în special, sunt în mod frecvent legate nemijlocit de problematica familială. Precum în ilustrarea din cazul lui Andreas şi al fiicei sale, Lisa, unde cefaleele, durerile abdominale şi de stomac au continuat să „treacă” de la o generaţie la alta.

Cercetări ştiinţifice recente relevă din ce în ce mai limpede modul în care simptomele şi tiparele mentale şi fizice sunt transmise pe filieră multigeneraţională. Acest fenomen este valabil mai ales în cazul traumatizării secundare, adică al transferului traumei. Părinţii, ei înşişi traumatizaţi sau care au trecut prin grele pierderi, le transferă copiilor propriile răni, chiar dacă ei nu şi-au propus aşa ceva, deoarece copiii simt vulnerabilităţile părinţilor[33]. Întrucât transferul transgeneraţional se petrece încă din fragedă copilărie, în special în anii de ataşament (de la zero la cinci ani), aceşti copii stochează, de obicei, aceste capsule sufleteşti, fără să le poată asocia cu imagini conştiente sau amintiri verbalizate. În cazul de faţă, corpul îşi „aminteşte”

[33] Cf. Rauwald, Marianne (coord.) (2013).

de aceste traume sub forma unor tulburări psiho-somatice (vezi şi Capitolul 2, secţiunea „Iubirea poate fi moştenită”).

Consideraţii asupra identităţii şi pseudo-identităţii

În cursul secolului trecut, un mare număr de oameni de ştiinţă dintr-o mare varietate de discipline, precum şi poeţi ori scriitori s-au ocupat de tema identităţii. Acest lucru a dus, de asemenea, la controverse şi luări de poziţie, divergente ca perspectivă. O discuţie esenţială, rămasă încă şi astăzi relevantă, ne-a determinat să folosim în teoria noastră conceptul de „pseudo-identitate”. Acea dezbatere s-a referit la distincţia între sine şi influenţa sa asupra devenirii identităţii, ce presupune nişte structuri egotice schimbătoare[34]. Întrebarea ar fi deci dacă putem sau nu presupune existenţa unui sine neschimbat, a unui nucleu psihic identic pe tot parcursul vieţii. Sau s-a mai vehiculat ideea după care sinele, precum o ceapă, poate fi desfăcut, în cursul vieţii, strat după strat, până ce, în cele din urmă, nu mai rămâne nimic din el. Încă din Antichitate, s-au emis opinii diferite pe această temă. În cele din urmă, pare a fi o chestiune de credinţă, care scindează spiritele în tabere subiective.

Pe baza multor ani de experienţă profesională şi personală, presupunem că Eul, cu diferitele sale funcţii de control, acţionează ca formator al identităţii şi/dar trebuie înţeles ca o funcţie parţială a sinelui. Citându-l pe Nietzsche, exclamăm: „Să devii cel care eşti!”, iar împreună cu Goethe putem spune: „Eşti – şi de tine n-ai cum fi scăpat/(...) timp, forţe nu-s să sfarme

[34] Vezi, în acest sens, Ken Wilber.

nefireşte,/forma marcată, care-n viaţă creşte”[35]. Sinele este înţeles ca o formă eternă, indestructibilă, interioară a fiecărei fiinţe (în hinduism – „Atman”, în spaţiul occidental – „suflet”). Potrivit mottoului „Căleşte-ţi sinele prin puterea sinelui tău” (Bhagavad-Gita), presupunem că în fiecare individ există un nucleu care pare a fi expresia sufletului său. Sufletul năzuieşte la împlinirea a ceea ce este „încă nedesăvârşit” – aceasta e sarcina sa. În opinia noastră, există, prin urmare, întotdeauna noi şi noi oportunităţi de a impulsiona într-un mod eficient şi influent evoluţia (progresia) noastră psihică, în loc să perseverăm în aceleaşi repuneri în scenă.

Premisa de bază a unei „pseudo-identităţi”, după cum am denumit-o şi după cum o vom defini în continuare, este aceea că noi existăm într-o strânsă dependenţă de alţii şi că trebuie să rămânem blocaţi în acele tipare de soluţionare care ne-au fost cândva de folos ca strategii de supravieţuire şi adaptare. Cu ajutorul metodei experienţiale pe care am dezvoltat-o, individul se poate elibera şi poate înflori, iar dezvoltarea autenticului său sine poate fi repusă pe „calea cea bună”. Punctul de plecare este cel în care viitorul vrea să afle ce întrebări ar fi trebuit să pună trecutul.

În cele ce urmează, am dori ca, printr-o exemplificare, să sondăm consecinţele transferului transgeneraţional al suferinţei şi al pierderii, în problema constituirii unei pseudo-identităţi în cazul strănepoatei, descendentă dintr-o familie germană de refugiaţi de război.

---

[35] J.W. Goethe, „Cuvinte originare. Orfice” (trad. de Grete Tartler), în Opere alese. Volumul 1: Poezii, Editura Rao, Bucureşti, p. 377.

Stejarul cel falnic şi mărunta căpşună – studiu de caz

Ne-am decis să relevăm, în cadrul unui studiu de caz, cum se desfăşoară procesul de conştientizare şi meditaţie, prin care se poate preveni apariţia unor simptome, precum depresia şi sindromul de epuizare (burnout).

Acest exemplu se referă la o femeie ce are în prezent 67 de ani (şi care avea 53 de ani la data întâmplării). Prin intermediul meditaţiei şi imageriei ghidate, a reuşit să vizualizeze o scenă care a lămurit în ce privinţe a trebuit să-şi protejeze mama şi cum a putut să lase neatins punctul nevralgic din existenţa ei, încercând totodată să găsească o soluţie pentru acel aspect sensibil.

Scenă relevantă pentru întrebarea-cheie: stejarul binevoitor şi căpşuna cea dulce

În scena imaginată, o boabă de căpşună sălbatică mică şi dulce figurează drept mamă, iar un stejar binevoitor, cu rădăcini bine implântate în pământ, o va simboliza pe fiică. Inversarea rolurilor este evidentă. Pare aproape imposibil să ne reprezentăm această mamă în chip de persoană adultă, prin urmare, ea trebuie să fie crescută şi purtată de mână. Sforţându-se din greu, fiica vrea să-şi motiveze mama şi s-o convingă să-şi imite fata, pentru ca mama să poată atinge un stadiu normal de dezvoltare şi de maturizare. În sesiunile ulterioare, s-a dovedit cu limpezime că o absenţă maternă flagrantă, timp de decenii, în linia genealogică, pecetluise soarta mamei.

Şi în acest caz, a fost imaginată o scenă sugestivă. În cadrul acesteia, poate fi văzută fiica afectată, „ultima verigă” din lanţul ancestral pe linie feminină, apărând în chip de făptură legendară, de copac vorbitor, care luase următoarea decizie marcată de grandiozitatea infantilă: „Toţi oamenii ăştia au nevoie de o mamă!” În mod indubitabil, avem de a face cu o îngrijire retroactivă, care decurge după tipic şi potrivit normelor.

Străbunica clientei, potrivit relatării acesteia, se sinucisese după ce primise vestea morţii soţului şi fiului ei, căzuţi, în aceeaşi zi, pe câmpurile de luptă ale Primului Război Mondial.

În acel moment, fiica ei împlinise doisprezece ani şi, dintr-o lovitură, îşi pierduse tatăl, mama şi fratele. Această fiică, bunica clientei, a murit la vârsta de numai 28 de ani, suferind de ftizie. Fiica ei, mama clientei, avea doar cinci ani când a devenit orfană de mamă.

Mesajele transmise de această mamă disperată către fiica ei, respectiv către nepoata şi strănepoata ei, demonstrează, în chip impresionant, cum se contopesc aici suferinţa şi speranţa pentru generaţia următoare. Apariţia pseudo-identităţii se observă de la bun început. Ca urmare a pierderii tatălui, respectiv a partenerului de căsătorie din cauza războiului şi a impactului acestuia asupra fetelor/femeilor, copilul cu aspiraţii eroice (clienta ce ia chip de copac vorbitor) a încercat să suplinească pentru nevoile neîmplinite. Simultan, ea s-a străduit să-i fie mamă propriei mame care, în situaţia unei fetiţe abandonate la cinci ani, avea o disperată nevoie de îngrijire maternă. De

asemenea, ea i-a mai purtat de grijă şi bunicii, rămasă singură la vârsta de doisprezece ani, cu trauma pierderii tuturor celor apropiaţi (atunci când mama ei îşi luase viaţa). Pe lângă statutul de mamă, care e mereu acolo pentru copil, clienta a trebuit să compenseze şi absenţa bărbaţilor din familie (soţ/tată/frate). În felul acesta a luat naştere exigenţa ideală supradimensionată, impusă Eului, în care clienta trebuia să lupte constructiv şi cu angajament în slujba valorilor umane inalienabile.

Decizia copilului luată sub imperiul sentimentului de grandoare

Consecinţele unui lanţ genealogic marcat de o pierdere atât de severă nu puteau fi îndurate şi tolerate decât printr-o soluţie la durere bazată pe grandiozitatea copilei. În întoarcerea la momentul de luare a deciziei, clienta însăşi a apărut în chip de fetiţă de doisprezece ani (adică la vârsta la care mama ei se aflase când mama ei se sinucisese) în faţa Statuii Libertăţii din SUA. Decizia fetei de doisprezece ani este reprezentată printr-o femeie adultă şi atrăgătoare (o femeie de aproximativ 32 de ani, adică cu patru ani mai în vârstă decât bunica decedată), într-o postură destul de sigură pe sine, stând, se presupune, în faţa Statuii Libertăţii.

Timpuria pretenţie a tinerei cliente de a satisface şi de a-i învăţa pe alţii cele necesare unei maturizări sănătoase şi unei creşteri împlinite devine aici vizibilă. Clienta a luat-o drept model pe mama familiei Trapp, Maria Augusta, cântăreaţă şi scriitoare austriacă. În 1935, când familia şi-a pierdut întreaga avere, dna Trapp împreună cu copiii

tatălui dintr-o căsătorie anterioară (cinci fiice şi doi fii) a fondat un cor de familie cu ajutorul căruia a reuşit mai mereu să scoată familia din impas. Deoarece, din cauza orientării sale politice după anexarea Austriei la cel de-Al Treilea Reich, soţul ei se aştepta la mari neajunsuri, mama Trapp a emigrat, iniţial fără soţul ei, în SUA. Aici cei din familia Trapp au devenit vedete de faimă mondială.

Clienta a văzut adaptarea cinematografică a adevăratei poveşti de viaţă a Augustei Maria Trapp. Tăria şi dârzenia acestei femei – orfană de ambii părinţi încă de la trei ani, dar care reuşise întotdeauna să se salveze şi să salveze şi viaţa copiilor ei (naturali şi vitregi) – au devenit o pildă pentru soluţiile grandioase născocite de clientă în copilărie. S-ar putea conchide, prin urmare, că aici reapare acel copac vorbitor, acel gnom asexuat (deşi înzestrat mai degrabă cu o fire masculină). Acest gnom îşi asumă o însărcinare inconştientă, dar aici se converteşte, luând chipul unei femei curajoase, dârze, capabilă să supravieţuiască, care este, în acelaşi timp, şi mamă pentru zece copii. Acest lucru pare să exprime încercarea clientei de a uni principiul masculin cu cel feminin într-o entitate exemplară, sperând, în felul acesta, ca printr-o sforţare supraomenească – iniţiată mult prea timpuriu –, să suplinească absenţa figurilor maternă şi paternă.

Pseudo-identitatea ca Gestalt

Pseudo-identitatea din acest caz, apărută în meditaţia ghidată, are o formă bine structurată – apare ca Gestalt. În cursul sesiunii poate fi zărită o bătrână binevoitoare, împăcată cu sine, cu o siluetă rămasă tânără, care se pune la dispoziţia celor neajutoraţi şi a celor cu nevoi

neîmplinite, într-o manieră care inspiră încredere. În acest moment, trebuie remarcat faptul că clienta, care şi-a „forţat" strămoşii să ia loc pe divan, a devenit un psihoterapeut mulţumit de meseria aleasă, după ce nutrise alte aspiraţii de carieră profesională, cum ar fi cea de prim-balerină (dansatoare devotată, expresivă), medic sau librăreasă competentă, şi după ce trecuse prin perioada de ucenicie ca infirmieră de pediatrie (însărcinată cu lectura de poveşti copiilor spitalizaţi) sau prin examenele frustrante pentru certificatul de pedagog social.

Misivă către pseudo-identitate

O misivă adresată de clientă pseudo-identităţii sale revelează, într-un mod izbitor, cum inconştientul ia în grija sa nevoile copilului neglijat, ignorat şi supus unor provocări mult prea mari. Într-un stil copilăresc, de parcă ar scrie o fată de zece ani, o mamă (a se vedea expeditorul) îi mulţumeşte în scris pseudo-identităţii. Aici devine limpede că această pseudo-identitate a fost o invenţie ingenioasă a copilului pentru a se îngriji cât mai bine de sine, ţinând totodată cont de deficitul generaţiilor anterioare. Astfel, nevoile proprii pot fi lăsate în plan secund, în timp ce sunt dobândite, „pe neştiute", abilităţile de adult. După cum am menţionat, mama clientei îşi pierduse la vârsta de cinci ani mama, care, la rândul ei, aşteptase brav toată viaţa să fie luată de mama ei (de străbunica clientei). Clienta a încercat din nou să contracareze acest „vârtej ceresc" (un simbol potrivit în cazul pierderii timpurii a unei persoane dragi), a încercat să-şi tragă mama din vâltoare, să o fericească pe pământ şi să-i satisfacă nevoile infantile şi, pe această cale, să şi-o

ataşeze în chip matern (intrând, de fapt, în concurenţă cu bunica cerească). În cele din urmă, ea nu făcuse decât să-şi urmeze intenţia inconştientă de a fi îngrijită matern.

Către

eleva Ingrid Klein

Kassel

Expeditor: Mama

Scumpă şi micuţă Ingrid!

Astăzi suntem în 22 mai 1999 şi vreau să-ţi mulţumesc pentru toate eforturile depuse pentru a mă ajuta să nu percep prea intens durerea de a nu mă simţi cu adevărat înţeleasă, de a nu mă simţi luată în serios în seriozitatea mea, de a nu mă simţi mică şi neajutorată etc. Ai făcut multe, ţi-ai dat la o parte nevoia ta de sprijin, ai încercat să ştii totul, chiar dacă era cu totul imposibil. La urma urmei, ai doar zece ani! Te-ai privat de tot ceea ce ai crezut că ţi-ar fi fost util şi necesar, pentru ca toată lumea să se simtă bine. Cu aceste gânduri, am debutat şi eu în profesie, cu scopul să mă integrez, ceea ce mă împlineşte şi mă face fericită până în ziua de azi. Ai avut grijă să mă faci îndrăgită acolo, inculcând în mine un mare devotament faţă de nevoile şi preocupările altora. Cu ajutorul tău, fără a precupeţi nimic, am învăţat să-mi îndrept atenţia asupra lucrurilor pe care deja le-am dobândit şi asupra tuturor lucrurilor frumoase. Doar rareori mi-a fost dat să simt frustrare şi furie cu privire la neajunsurile vieţii şi ale traiului de zi cu zi. Această

modestie de a mă mulţumi cu puţin, pe care mi-ai inculcat-o, mi-a format un caracter de o dârzenie ieşită din comun, mi-a ajutat să mă obişnuiesc cu o atitudine săritoare. Ai încercat să fii ca un om mare care, în adevăr, nu prea are nevoie de nimeni, dar fără ajutorul căruia nu se poate face nimic – dar aici s-ar putea să te fi grăbit. Îmi pare foarte rău pentru tine. Acum, prin grija ta, eu am crescut mare, aşa că pot avea, la rândul meu, grijă de tine acum. Chiar dacă m-am şcolit atât de temeinic sub îndrumarea ta, încă mai am multe de învăţat despre cum merg lucrurile în viaţă. Îţi mulţumesc pentru tot, te iubesc foarte mult!

A ta mamă

Intervenţia dansului terapeutic, ca adjuvant în procesul de integrare, are drept consecinţă faptul că abilităţile puse în slujba altora (cu preţul epuizării) pot fi reintegrate fără să dea naştere vinovăţiei, iar în loc să fie puse la dispoziţia tuturor, într-o formă proiectivă şi automată, aceste abilităţi pot fi valorificate aici şi acum atât pentru propria bunăstare, cât şi în beneficiul altora.

Această cheltuială exagerată de resurse (aspect pre-programat în vederea „justiţiei restaurative”[36]) şi, în mod corelativ, experienţa asociată energiei inutil consumate (care are efectul de inhibare a vitalităţii) sunt oprite datorită unei experienţe integrate şi „bine croite”: acum, prin conştientizarea ce apare în diverse planuri, potenţialele propriei persoane pot fi folosite într-o manieră bine ţintită şi atent „supravegheată” de „Eul adult”, ca să spunem aşa.

[36] Cf. Bert Hellinger (2001). Pt. noţiunea de „cont de debit”, vezi Ivan Boszormenyi-Nagy.

11. Grandiozitatea infantilă (copilul cuprins de „delirul de grandoare”)

Identificarea pasională a copilului cu pactul inconştient de loialitate şi ardoarea cu care se străduieşte să-l ducă la împlinire duc adesea – mai bine spus, de regulă – la o fixaţie la nivelul de vârstă şi de dezvoltare corespunzător momentului în care a fost preluată această misiune. Prin urmare, se poate afirma că, cu cât au fost mai ample carenţa, trauma, suprasolicitarea etc. la un moment dat, în timpul conturării şi dezvoltării individului respectiv, cu atât mai intens va fi (la copil) sentimentul de grandoare, precum şi fructul acestuia, exprimat prin mottoul: „Eu sunt buricul pământului, toate persoanele de referinţă se învârt în jurul meu, ca planetele în jurul soarelui. Totul ţine de mine. Pot să-mi permit orice”.

Sentimentul de grandoare şi inconştientele fantasme ale omnipotenţei se amalgamează la nivel comportamental. Ele nu sunt forme defensive primare de natură patologic-nevrotică, ci sunt direct legate de simbioza infantilă existenţială a copilului, care trebuie să-şi construiască „pseudo-părinţii”, prin faptul că „vrea” să le compenseze deficitele, care au fost transmise transgeneraţional şi care au apărut în urma dramelor şi rănilor umane nerezolvate. În felul acesta, senzaţiile de teamă şi neputinţă pot fi aduse sub control şi ignorate. Drept urmare, procesele de autocunoaştere şi de automodelare, ce ţin de procesul de

dezvoltare a identităţii, vor fi, şi ele, marcate de aceste procese. Strategiile specifice de gestionare şi de coping se dezvoltă în funcţie de felul în care au fost tratate evenimentele de viaţă şi etapele existenţiale percepute ca importante şi/sau ca dificile de către copilul în cauză.

Reacţiile de adaptare (coping) se pot derula strict în plan intrapsihic. În cazul acesta, ele se limitează la emoţii şi gânduri. Ca atunci când, de exemplu, reevaluăm importanţa unei situaţii (şi a consecinţelor ei) minimalizând-o sau făcând un întreg tam-tam în jurul ei (postura de victimă), ca atunci când vrem să ne distanţăm cognitiv (sau chiar afectiv) de o anumită sarcină, ca atunci când acţionăm prin trecere la act sau ca atunci când vrem să evităm asumarea unei responsabilităţi. În astfel de cazuri, procesului de coping (potrivit lui Richard S. Lazarus) îi revin diverse atribuţii:

• reducerea influenţei factorilor nocivi din mediu şi ameliorarea perspectivelor de recuperare;

• asigurarea unui prag de suportabilitate pentru evenimentele sau circumstanţele negative ori adaptarea organismului la respectivele condiţii;

• menţinerea unei imagini de sine pozitive;

• asigurarea echilibrului emoţional;

• asumarea şi menţinerea în continuare a unor relaţii satisfăcătoare cu alte persoane.

Acest coping se referă la ansamblul strădaniilor şi eforturilor depuse de o persoană află într-o situaţie ieşită din comun (explozivă şi/sau suprasolicitantă) în care aceasta nu deţine de fapt o capacitate adecvată de adaptare, pentru că a rămas fixată la o etapă imatură de dezvoltare. Ce reacţie de coping este „preferată”, într-o anumită situaţie, aceasta depinde de următorii factori:

• de starea generală de sănătate, de gradul individual de vitalitate şi maturitate (din punctul de vedere al psihologiei dezvoltării);

• de gradul de stres psihic şi/sau fizic;

• de domeniul dinspre care provin obligaţiile;

• de parametrul temporal.

Deşi cerinţa situaţională este gestionată printr-un efort intens, acesta se face pe seama autenticităţii şi formării de simptome. Se ajunge, ca să zicem aşa, la o fuziune cu conflictul arhaic primar, aşa încât ia naştere o aşa-numită instanţă omnipotentă, ce rămâne parte componentă a identităţii, chiar şi la vârsta adultă.

Gama de reacţii posibile variază de la fugă şi evitare până la o examinare activă, conştientă de sine şi autodeterminată a provocării. Adesea aceste reacţii pleacă de la o decizie infantilă inconştientă, dar „aspră”, strâns legată de o pseudo-identitate individuală, cum se vădeşte în intenţia exprimată astfel: „Dacă voi fi aşa şi nu altfel şi dacă voi proceda în felul acela, atunci voi...!” În ajutorul individului vin tocmai acele instanţe parentale

autoproclamate şi presupus arhaice (cum sunt normele vetero-testamentare: „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte”), care îl dirijează către un angajament neobosit, dedicat trup şi suflet.

În studiul nostru de caz referitor la stejarul falnic şi la mărunta căpşună sălbatică (vezi Capitolul 10), protagonista, care se vede pe sine în chip de copac vorbitor, iar pe mamă, ca pe o mică şi dulce boabă de căpşună sălbatică, ia decizia, din cauza absenţei materne, să devină ea însăşi mamă pentru întreaga ascendenţă de pe linia feminină. Convingerea copilei atinse de grandiozitate, potrivit căreia ar putea să fie mama oricui, include şi faptul că protagonista însăşi nu pretinde prezenţa unei mame. În calitate de „big mama”, ea dovedeşte acum disponibilitate pentru toată lumea, se pricepe, ca nimeni alta, să dea sfaturi şi să îndemne la faptă.

Chiar şi când ea însăşi este încă o copilă, nu-şi îngăduie sentimentalisme infantile şi nu cunoaşte nici invidia, lăcomia sau sfidarea. Ne putem închipui că acesta este un lucru suprasolicitant pentru un copil, iar de multe ori protagonista nu s-a ales, probabil, cu nimic. Oferta lansată tuturor de a fi o mamă veşnic protectivă a învăţat-o ulterior pe protagonistă să se afle în permanenţă la datorie, având grijă să vină în întâmpinarea tuturor celor care i-au cerut ajutorul. N-a fost surprinzător faptul că a ales profesiunea de psihoterapeut şi a practicat-o cu pasiune. Datorită abrogării Codului Generaţional, protagonista nu a ajuns în stadiul de burnout, iar, în prezent, în calitatea ei de „proiecţie maternă”, clienta şi-a mai redus din sfera de acţiune, ajungând la parametrii normali. Acum ştie să spună câteodată şi „nu!”, îşi cunoaşte propriile graniţe şi se îngrijeşte pe sine cu

dragoste de mamă. În mod clar, pacienţii beneficiază acum, mult mai mult decât înainte, de pe urma prestaţiei ei ca terapeut, deoarece acum – păstrând o detaşare sănătoasă – se ocupă de vindecarea celor afectaţi şi nu mai trebuie să reprezinte răspunsul la nevoile tuturor.

Geneza pseudo-autonomiei şi a statutului de „entitate”

Acest exemplu ilustrează modul în care o aşa-numită „entitate” se dezvoltă şi, în cele din urmă, fiinţează ca sistem închis. În filosofie, termenul „entitate” (cu referire la ceva coerent şi închis în sine) se referă, în contextul ontologiei, la tot ceea ce există ori fiinţează. Astfel, obiectele, proprietăţile, procesele aparţin categorial „entităţilor”. Din acest punct de vedere, entitatea psihică nu este imaginea unui lucru nedefinit, ci un construct subiectiv. Codul Generaţional se referă la un fapt universal: orice om confruntat cu conflictul arhaic primar, care îi blochează sau falsifică dezvoltarea autentică a identităţii, este dator să-i facă faţă pe o cale personală. Se creează o serie coerentă de reprezentări interdependente despre diferitele trăsături de personalitate şi despre modul în care, de regulă, acestea sunt organizate în mentalul individului. Sinele, ca entitate autonomă, este definit, în sensul caracteristicilor interne abstracte, prin trăsăturile sale de personalitate, prin abilităţi, calităţi şi atitudini.

În cele din urmă, s-ar putea postula o concluzie metaforică pentru cele descrise, şi anume: entitatea creată de copilul cu sentimentul de grandoare (dacă nu chiar cu „delir de grandoare”) este un univers autocreat din care nu lipseşte nimic, în care toate îşi găsesc locul cuvenit şi sunt

explicabile şi inteligibile. Sub aspectul său de „entitate”, copilul trăieşte şi acţionează animat de omnipotenta instanţă: el îi este acesteia „slujbaş” şi secretar-şef, punând în aplicare strategia corespunzătoare de supravieţuire şi de adaptare. Sistemul este atât de desăvârşit, încât conflictul primar, care blocase calea către dezvoltarea unui sine autentic, nu mai trebuie simţit şi observat.

După expunerile privind esenţa copilului atins de grandiozitate, cu însemnătatea sa deosebită pentru activitatea psihoterapeutică – tot în contextul seminarelor terapeutice bazate pe Codul Generaţional –, urmează, în acest moment, un alt studiu de caz pentru a oferi o explicaţie intuitivă.

Kurt, un om aflat pe la mijlocul deceniului patru de viaţă, înalt, cu picioare de-a dreptul oţelite, amintind de una dintre cele şapte minuni ale lumii, „Colosul din Rodos”, şi-a elaborat o primă constelare referitoare la întrebarea-cheie: „În cadrul relaţiei cu mama, în ce privinţe nu o pot abandona?” El a primit următoarea replică maternă: „N-ai voie să mă abandonezi, în sensul în care n-ai voie să fii mai puţin dependent şi mai puţin masculin decât a trebuit şi am vrut eu să fiu, pentru a nu veni în atingere cu nevoile mele!”

În seminarul consecutiv, care urma să fie dedicat îngrijirii retroactive a strămoşilor, prin implicarea unor circumstanţe ideale şi a unor persoane ideale, a survenit un blocaj. Kurt n-a putut ieşi din rolul său curent – de furnizor de îngrijiri cuprinzătoare pentru toţi şi pentru fiecare, părând a constitui el însuşi remediul parţial pentru orice deficit apărut. De prea timpuriu, încă din pântece,

fiind un copil nedorit, conceput întâmplător de un bărbat care n-a vrut şi nici n-a putut fi tată, în el s-a dezvoltat entitatea descrisă mai sus. Pseudo-independenţa, ca strategie de supravieţuire şi de adaptare, i-a dat senzaţia că poate să-şi poarte întru totul de grijă şi că n-are nevoie de nimic (aspect numit „splendid isolation”). A dobândit, pe această cale, un statut de invulnerabilitate, a trebuit să se apere cu o dârzenie de stâncă şi să arate că nu acceptă situaţia în care ar trebui să accepte şi să absoarbă poţiunea vindecătoare adecvată, prin intermediul strămoşilor, îngrijiţi ideal, în sens retroactiv.

Recunoaşterea faptului că acest gest n-a constituit o simplă rezistenţă, venită dintr-o demonstraţie de forţă, ci că motivaţia ţinea de grandiozitatea copilului, înzestrat cu competenţe omnipotente care funcţionează în chip genial, a necesitat suplimentarea cu încă o şedinţă psihoterapeutică, în cadrul procesului structural normal. Copilul, demn de compătimit, din sinea lui Kurt, copilul ce-şi făcea iluzia că ar fi fost bine echipat, dar care, în realitate, era precar utilat, a avut nevoie, mai întâi, de o îngrijire personalizată, pentru a putea îngurgita poţiunea vindecătoare.

Kurt a reuşit, apoi, să mai facă încă un pas înainte, pentru a deveni permeabil la recunoaşterea stării de fapt şi a învăţat să-şi accepte dependenţa, pentru a experimenta şi starea de autonomie.

Introiectul introiectat

Pe când strămoşii erau agresori

În activitatea noastră, întâlnim mereu şi „familii de agresori”, ceea ce ne arată că nu numai victimele sunt cele care-şi transferă experienţele traumatice şi rănile, ci şi strămoşii agresori sau care aparţinuseră unor familii de agresori îşi transferă, la rândul lor, experienţele în diverse moduri. Chiar dacă pare încă un subiect dificil, trebuie să analizăm şi să dăm un nume acestei posibilităţi de transfer către generaţiile următoare.

Prof. dr. med. Luise Reddemann, neurolog, psihanalist şi cercetătoare de avangardă în diagnosticarea şi tratamentul tulburărilor psihice cu origini traumatice, descrie consecinţele aşa-numitelor „sentimente negre” în recenta ei carte, Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie (Copii şi nepoţi de război, în psihoterapie)[37].

Sunt sentimente pe care strămoşii noştri le-au dezvoltat prin „vinovăţia complicităţii, prin ruşinea celui ce-şi fereşte privirea, prin ura faţă de ceilalţi şi faţă de sine, prin teama de răzbunare şi violenţă, prin durerea pentru pierderile suferite şi prin disperarea confruntării cu neantul”[38]. Toate acestea sunt transferate, în cea mai mare parte în tăcere, generaţiilor următoare. Agresorii activi şi pasivi din Germania (ultimii, desemnaţi drept „autori morali”, pentru că, pur şi simplu, au trecut cu vederea ceea ce se întâmpla şi au dat bir cu fugiţii) s-au concentrat din 1945 asupra reconstrucţiei, şi-au reprimat vinovăţia, fiindu-le ruşine, şi tot ceea ce ar putea face, în cel mai bun caz, ar fi să arate deschis care a fost partea vătămată. Ruşinea este un sentiment chinuitor, aşa încât chiar şi vinovăţia încercată de supravieţuitor poate induce dorinţe de autopedepsire

[37] Reddemann, Luise (2015).

[38] Idem.

pe tot parcursul vieţii. Inclusiv o astfel de vină a fost transferată şi a trebuit să fie suportată de generaţiile următoare şi, în cele din urmă, compensată, în speranţa că va aduce eliberarea strămoşilor de sub povara vinovăţiei.

Odraslele părinţilor violenţi absorb aceste componente agresive ale părinţilor în psihicul lor, precum şi cauzele ce le modelaseră comportamentul. De la pacienţi ai căror taţi şi mame au fost ei înşişi agresori sau care, încercând sentimente de neputinţă, au devenit, abia mai târziu, ei înşişi agresori faţă de copiii aflaţi la mila lor, de la aceşti pacienţi ştim prin ce metode dureroase şi oribile, prin ce corecţii le-au fost insuflate acele componente agresive sau prin ce abuzuri le-au fost impuse. Unii dintre ei au devenit, ulterior, agresori ai partenerilor şi copiilor lor. Este un ciclu de violenţe fără de sfârşit, care pare să se răspândească neîngrădit ca un virus. Acest fenomen a fost observat şi între 1945 şi 1965 şi este descris impresionant în cartea Die geprügelte Generation (Generaţia maltratată) a lui Ingrid Müller-Münch[39].

În plus, în majoritatea cazurilor, femeile direcţionează aceste componente agresive lor înselor. Comportament automutilant, tulburări de alimentaţie, dependenţă – violenţa împotriva propriului corp îmbracă multe forme de manifestare. Un alt fenomen este caracterizat prin delegarea responsabilităţii faptei pe seama partenerilor, fiilor sau fiicelor, care, la rândul lor, provoacă violenţă, repetă vechea traumă şi, astfel, devin victime şi, totodată, agresori. În volumul colectiv Vererbte Wunden (Răni moştenite), autorii coordonaţi de Marianne Rauwald

[39] Müller-Münch, Ingrid (2015).

descriu într-un mod foarte nuanţat cum se poate petrece un astfel de fenomen[40].

Aşa-numita identificare cu agresorul, aşa cum este cunoscută o atare consecinţă asupra victimelor care au trecut prin tortură, abuz şi prin alte forme de violenţă extremă, reprezintă o funcţie protectoare a psihicului, care poate să se „salveze” de la distrugere numai prin această modalitate – amploarea neputinţei (de nesuportat) resimţite nu poate fi depăşită decât în acest fel. Identificându-mă cu agresorul şi privind incidentul din unghiul său de vedere, nu mai simt neputinţă şi (aparent) redevin capabil să acţionez pe cont propriu. Sentimentul teribil al lipsei de control, sentimentul devastator de a fi la mila altora necesită, cu orice preţ, instituirea, ca o contrabalansare, a percepţiei că avem lucrurile sub control. Evident că, totuşi, atare componente agresive ale agresorului nu sunt tot timpul transferate (transgeneraţional) într-un mod făţiş.

Observăm iarăşi şi iarăşi că părţile de victimă şi cele de agresor (preluate de la diverse victime şi diverşi agresori) se regăsesc într-una şi aceeaşi persoană. Ca şi cum sarcina descendentului ar fi fost să integreze cumva aceste contrarii, pentru a obţine o eliberare a strămoşilor, fie ei agresori ori victime. Să ne uităm, de exemplu, la cazul unei paciente anorectice, a cărei tulburare de comportament alimentar a fost caracterizată, în special, prin faptul că s-a chinuit în mod compulsiv să respecte un program zilnic de repauzare pentru ore întregi, aşa încât să-şi poată consuma puţinele calorii într-un antrenament sportiv exagerat, prin care îşi „câştiga” dreptul de a-şi consuma modesta cină. Încorsetarea în măsuri de control

[40] Marianne Rauwald, Op. cit.

şi autopunitive, care părea să nu mai lase loc pentru impulsurile vitale şi prin care pacienta s-a vădit atât agresor (asupra propriei persoane), cât şi victimă a relevat, după descifrarea Codului Generaţional al liniei feminine, o corespondenţă izbitoare cu zestrea moştenită din partea bunicii. Este vorba despre drama pe care bunica pacientei fusese nevoită să o trăiască în copilărie, când, la vârsta de opt ani, după decesul mamei, copil unic fiind şi rămasă în grija tatălui, a fost abuzată sexual de acesta, în regim cotidian. Mama clientei, pe care aceasta a apucat-o până la vârsta de opt ani, fusese o femeie tot timpul însărcinată, care născând un copil după altul, în cele din urmă, a sângerat până la moarte în urma unui avort spontan. Această mamă părea să se fi aflat la cheremul nepăsătorului ei soţ, cu obiceiuri de abuzator sexual. În adolescenţă, bunica suferise de bulimie, presupunându-se că-şi dorise să fie atractivă pentru iubit, care ulterior i-a devenit şi soţ.

Moştenirea lăsată de mama şi de bunica atât de grav traumatizate reprezintă o imagine concludentă a unor femei marcate de abuz şi suferinţă, în care neputinţa şi sentimentul de a fi la mila pornirilor masculine nu constituie un model potrivit de urmat. O salvare retroactivă a bunicii şi, prin aceasta, crearea unei oportunităţi de a se împlini ca femeie nu pot reuşi, în cazul clientei, decât prin recâştigarea controlului asupra propriei vieţi. Or, un asemenea lucru se poate obţine numai printr-o formă de deplasare a controlului asupra corpului „abuzat” – la pacientă, acest lucru se manifestă prin intermediul anorexiei severe. Ea însăşi a devenit acum un agresor care îşi abuzează propriul corp, îl chinuie şi îl pedepseşte şi, în acelaşi timp, ţine sub control nişte porniri pulsionale, cum ar fi nevoia de hrană, dar şi sexualitatea,

precum şi alte dorinţe de satisfacere a unor pofte. Această autoinhibare aminteşte de confruntarea zilnică dintre străbunic şi străbunică, cea care, în cele din urmă, căzuse victimă insaţietăţii sexuale a soţului. Dar aminteşte şi de lupta bunicii abuzate, care trebuia să se identifice cu agresorul, stând pur şi simplu la dispoziţia lui în calitate de simplu obiect. După ce şi-a abandonat propriul corp, nepermiţându-şi să-şi mai apere propriile graniţe, bunica nu a mai putut oferi niciun fel de model, niciun fel de scut protector pentru fiica ei. Aceasta – mama pacientei noastre, de asemenea implicată în procesul terapeutic – nu fusese protejată îndeajuns de mama ei, ajunsese adesea la mila propriului tată şi a bătăilor pe care le încasa. În felul acesta, indirect, bunica a fost şi agresor, acceptând ca fiica ei să intre în rolul de victimă. Inclusiv ea (mama clientei) dezvoltase o tulburare de alimentaţie, cu diete stricte, abuz de laxative şi antrenament sportiv în exces.

Absorbirea în interiorul nostru a obiectelor de tipul agresorului are loc prin intermediul aşa-numitei introiecţii, o formă psihică de procesare în care experienţele şi imaginile legate de obiectele externe sunt interiorizate (aceste „obiecte” externe sunt, de regulă, persoanele de referinţă, de care depindem cel mai tare). Chiar şi experienţele traumatice şi autorii abuzurilor sunt prinşi în aceste introiecte. Astfel, aşa-numita identificare cu agresorul, aşa cum este descrisă mai sus, este una dintre formele posibile de procesare prin introiecţie. Aşa-numita „încorporare”, corelată cu fenomenele de identificare, se referă la o formă mult mai timpurie, nespecifică, de absorbţie a exteriorului în interior, la nivelul întregului corp – este un proces care nu poate fi sesizat de bebeluşul ce n-a parcurs încă procesul de individualizare.

Acest proces de încorporare a obiectului agresor şi de identificare cu victima (în tentativa de a nu retrăi drama şi pentru a o depăşi, în cele din urmă) pare a reprezenta o încercare de vindecare, proiectată chiar şi peste generaţii, prin atragerea atenţiei asupra dramei nesoluţionate, asupra temei rămase nerezolvate. Fenomenul este similar cu o tulburare traumatică „normală", ale cărei simptome reprezintă, şi ele, o încercare de a dobândi, în cele din urmă, capacitatea de a procesa suferinţa trăită, dar fără a reproduce desfăşurarea iniţială, deci fără a apela la o reînscenare. Cu alte cuvinte, prin introiecţie, nu reînviem de fiecare dată trauma (nu o repetăm), ci ne-o interiorizăm, pentru a ne asigura că o putem controla.

Capsula cu otravă (bine păzită) din corp

Acest fel de alinare vindecătoare, săvârşită prin închiderea răului, prin încapsularea experienţei otrăvitoare, dar fără acces la cheie, duce la formarea introiectului introiectat. Şi aici, încercarea de vindecare pare să ducă la un fel de repetiţie. Unul dintre scopurile activităţii noastre este de a învăţa să distingem între durerea şi neputinţa strămoşilor, respectiv propria durere şi propriul sentiment de abandon.

Încorporarea, ca adjuvant al introiecţiei, asigură, apoi, că acel conţinut indigest (care e o sursă de nemulţumire) rămâne străin de corp, rămâne doar în psihic, ca element esenţial al traumatizării[41].

În contextul lucrului cu Codul Generaţional, s-a dovedit, pe cale empirică, sesizabilă, următorul fapt: cu cât perturbarea distructivă şi nocivă pentru o dezvoltare

[41] Cf., în acest sens, cercetările lui Sándor Ferenczi.

sănătoasă are loc mai de timpuriu, cu atât mai tare este contracarat şi făcut „inofensiv” acel „rău trăit”, care e „încorporat” şi încapsulat, pentru a nu mai putea dăuna nici propriei persoane, nici mediului extern. Apoi mai rămâne în organism, după cum menţionasem, ca un corp străin, dar fără libertatea de a se mişca în voie, ci fixat, ca să spunem aşa, sudat. Acest procedeu este întreprins la nivel individual, deci se particularizează în funcţie de fundalul biografic şi genealogic, dar şi de anumite regiuni ale corpului – de exemplu, vorbim despre capsula cu otravă din ficat ori despre cum ne simţim de parcă ne-ar fi fost înfipt un cuţit în cap. Înţelegem acest proces ca pe un introiect introiectat. Desigur, individul respectiv devine, în mod inconştient, expert în apărarea şi paza potenţialului periculos, pentru că numai el însuşi a aflat, încă din copilărie, de existenţa acestuia. Faptul pune bazele unei „colaborări” cu copilul cuprins de sentimentul de grandoare (ce merge până la delir), copil care a rămas fixat la un stadiu incipient de dezvoltare, având în vedere gravitatea traumelor.

Este de notat că, pe măsură ce procesul de vindecare progresează către adultul autonom, autentic, această structură adaptativă se dezvăluie tot mai clar. Ca o aripă de înaltă securitate dintr-o închisoare pentru condamnaţi la pedepse grele, ea rezistă tuturor tentativelor rezonabile şi adaptate stadiului de dezvoltare de a elibera sau a evacua „toxicul material depozitat şi încapsulat”.

Cum se procedează prin metode terapeutice?

Ne aflăm încă într-un stadiu experimental în această privinţă. Din cauza problematicii încorporării, este preferabil să abordăm fenomenul literalmente în plan somatic. Astfel, pare util să abordăm „punctul de fixaţie”

cu ajutorul imageriei ghidate, să concepem configuraţia în „specificul” ei şi să o exprimăm corporal, făcând-o astfel tangibilă în semnificaţia ei profundă, cu scopul de a induce apoi o transformare.

Hipnoterapeutic, de exemplu, menţionata „capsulă de otravă”, care, sigilată fiind, a prevenit contaminarea întregului organism, poate fi „reîmpachetată”, pornind de la latura ei pozitivă, şi transformată, prin valorizarea ei, într-un izvor proaspăt, purificator, care, la încheierea procesului, va fi reancorată (în colaborare cu terapeutul) într-o anumită regiune a corpului.

În finalul acestor precizări, dorim să adăugăm că, de-a lungul anilor, am căpătat impresia că acest copil dominat de grandiozitate pare să determine, în chip decisiv, caracterul şi starea din ce în ce mai pronunţat infantilă a societăţii noastre. Dacă la începutul secolului, încă mai exista un echilibru între polul adaptării la comunitate (cu aspiraţii de apartenenţă) şi polul autorealizării (cu aspiraţii de independenţă), în prezent este în creştere izolarea în propria lume (transformarea în „entitate”) închisă ermetic, caracterizată prin pseudo-individualizare şi pseudo-autonomie. Egomania care se răspândeşte din ce în ce mai mult, susţinută de cuceririle obţinute de tehnologia mediatică, exprimă, practic, starea de spirit a copilului aflat în mare nevoie. Disimulată şi ingenios camuflată, aceasta prevesteşte răsunătoarea lipsă de experienţe semnificative ale contactului şi ataşamentului. Amintim că, de dragul autoconservării, copilul decisese să devină autosuficient şi, prin urmare, independent, desigur echipat numai cu maturitatea sa interioară şi cu resursele avute la dispoziţie în momentul retragerii sale din lume, potrivit deciziei sale presupus înţelepte.

Grandiozitatea, delirul de grandoare şi lipsa de măsură definesc, de acum, din ce în ce mai mult, în chip copleşitor şi la nivel global, destinul umanităţii.

Aşa descrie şi laureata Premiului Nobel pentru literatură, Alice Munro, în tulburătoarele ei povestiri, felul de a fi al unor astfel de copii atotştiutori, ce vieţuiesc într-o nesfârşită însingurare. Cu o satisfacţie insidioasă şi cu o indignare faţă de adulţii care nu mai furnizează orientare şi par să fi căzut într-o ignoranţă definitivă, aceşti copii preiau, plini de dispreţ, regia vieţii lor.

12. Beneficiul

Stingerea focului nevrotic – identitatea nesigură

Respectarea pactului de loialitate, încheiat inconştient, este urmărită cu un efort de neclintit, aproape cu limbă de moarte („Nici mort nu voi da înapoi în privinţa unei hotărâri odată luate şi care este cât se poate de întemeiată!”) şi cu un angajament zelos. Cuprins de o asemenea înfocare, individul nu mai trebuie să se frământe şi să-şi facă griji cu privire la căutarea unui sens în viaţă. Cu toate acestea, ştim că omul în sine a fost astfel conceput, încât este condiţionat în mod vital să năzuiască spre un ţel mai înalt[42]. Respectarea pactului de loialitate favorizează implicit pierderea sensului în viaţă (dacă nu chiar răpirea acestuia), lucru ce poate fi însoţit de o considerabilă nesiguranţă a propriei identităţi.

[42] Vezi şi consideraţiile lui Viktor Frankl şi Irvin Yalom.

Din păcate, nu există nicio excepţie de la regula care spune că „nu există avantaj fără reversul său” (inversa fiind la fel de valabilă). Cu toate acestea, am constatat din experienţă că avantajul precumpăneşte, iar dezavantajul, atunci când e anticipabil şi suportabil, poate fi plasat şi asimilat în procesul psihodinamic al individului. Astfel, în timpul procesului de prefacere la nivel de personalitate, pot să apară fenomene psihosomatice violente – aspect comparabil cu renovarea şi reabilitarea din temelii a unei clădiri.

Din cercetările privitoare la terapia corporală[43], cunoaştem faptul că, atunci când nu-şi găsesc o cale adecvată de exprimare (deoarece nu pot fi procesate în momentul dezvoltării), sentimentele se blochează, literalmente, în organism şi se „coagulează” acolo. Corpul îndeplineşte funcţia de suport şi, totodată, de înregistrare/depozitare exactă şi nemistificată a amintirilor. Acum se manifestă mai sus pomenita tristeţe provocată de separarea şi distanţarea de strămoşi (şi de nevoile lor). Corpul percepe semnalele organismului care-i spun că a sosit momentul să pună în ordine şi să integreze sentimentele reprimate până acum; aceste semnale indică şi povara ce-a fost purtată în tot acest timp. Acest fenomen se manifestă prin apariţia durerilor la nivelul gambelor, tumefiate şi înroşite, trimiţând metaforic la durerea resimţită în urma loviturilor încasate, şi ajungând până la junghiuri reumatismale, semn al reprimării propriei vitalităţi şi mobilităţi, sau până la tulburări ale tractului digestiv, locul unde fuseseră depozitate conţinuturile greu de asimilat la nivel psihic. Deoarece nu există niciun sentiment fără echivalent

[43] Vezi cercetările lui David Boadella, Alexander Lowen, George Downing, Gerda Boyesen sau Hilda Billion, adepţii mai recenţi ai metodei.

corporal, este lesne de înţeles ce varietate inepuizabilă de informaţii ne poate oferi corpul şi ce efecte directe se pot vedea imediat. Cu cât vechile blocaje pot fi eliminate mai degrabă, cu atât fluxul energetic va deveni mai liber, facilitând recuperarea întregului organism.

Cu toate acestea şi tocmai de aceea, ne întoarcem, în acest moment al expunerii, la tema psihologiei existenţiale privind găsirea unui sens menit să satisfacă nevoia de spiritualitate a omului. După ce a abandonat eforturile de salvare retroactivă a clanului, „focul pasional (nevrotic)”, ce contopise şi eliberase un cumul de energii, se stinge literalmente, iar la început din el nu pare să rămână decât cenuşă rece. Urmează o vreme în care se ridică întrebarea: „Cine sunt eu, de fapt, ce mă caracterizează, prin ce se distinge personalitatea mea?” Dacă anterior ai fi fost un tip aparte de personalitate, de pildă, ai fi fost mai matern sau un adevărat hedonist sau un artist excentric sau o fetişcană uşor de entuziasmat etc., acum toate aceste trăsături ţi se par false. Starea de spirit, cu senzaţia de vid şi de banalitate care se instalează acum, deşi trecătoare, se cere drept urmare interpretată şi făcută inteligibilă, deoarece este menită să prevestească inevitabila renaştere din cenuşă a Păsării Phoenix. Accentul se pune acum pe reaproprierea abilităţilor şi calităţilor ce se evidenţiaseră în cursul respectării pactului de loialitate. Acum debutează un proces de „contracţie normală”, în sensul paradoxului „mai puţin înseamnă mai mult”. Componentelor de personalitate care au fost atrofiate sau nedezvoltate li se oferă acum şansa să prospere şi să se afirme. Acest procedeu încurajator este important şi din perspectiva următorului pas care trebuie făcut acum.

Renunţarea la beneficiile aduse de pseudo-identitate

Orice formaţiune reacţională, chiar şi cele născute din cele mai nobile motive şi din cele mai generoase sacrificii, serveşte şi supravieţuirii psihice, fiind deci comparabilă cu aşa-numitul beneficiu secundar al bolii – o astfel de formaţiune reacţională presupune întotdeauna şi un inevitabil beneficiu, conform mottoului: „Nu-i nevroză fără rozǎ”. Acest fenomen, implicit în strategiile de supravieţuire şi de adaptare, reclamă acum elaborarea beneficiului concret avut de protagonist – astfel, va fi stimulată, în continuare, maturizarea personalităţii. Dacă, spre exemplu, puteai oricând să te lipseşti de împlinirea propriilor nevoi, efectul probabil era că erai întotdeauna bine-venit în fiecare colectiv şi îndrăgit de toată lumea. Dacă în momentul de faţă persoana ce jucase mereu rolul de ins docil renunţă la acest rol datorită maturizării tardive, refuzând uneori ce i se propune, deci dacă nu mai doreşte să se adapteze cu orice preţ, va trebui să se aştepte uneori şi la şicanări. Beneficiul adus de strategia nevrotică de supravieţuire/adaptare trebuie abandonat, pentru a păşi către maturizarea ce permite un mod de viaţă autentic.

Şi în acest caz, meditaţia şi imageria reprezintă un instrument util pentru a activa cunoaşterea noastră inconştientă. În funcţie de timp şi spaţiu, precum şi potrivit cerinţelor (personale), un astfel de demers poate fi urmat (în cadrul terapeutic) la diferite grade de profunzime. Imaginaţia activă, tehnică introdusă de C.G. Jung, se referă la utilizarea imaginilor interioare pe care clientul le vizualizează atunci când se concentrează asupra unei tematici determinate. În cursul unei stări de reverie,

clientul care produce aceste imagini va fi îndrumat să intre în contact cu procesele sale inconştiente. După formularea cererii de a-şi imagina o situaţie determinată, respectiv de a o lăsa să se decanteze din planul inconştientului, clientul îşi va îndrepta întreaga atenţie asupra experienţelor resimţite, cum ar fi reacţiile corporale, impulsurile către acţiune sau impresiilor sugerate de context şi de atmosferă. Obiectivul este acela de „conectare" la înţelepciunea inconştientului, care să ajute în procesul de maturizare a personalităţii, prin care vor fi obţinute extinderea câmpului de conştientizare şi o serie de efecte vindecătoare[44].

În orice caz, importantă rămâne depistarea unui simbol care să caracterizeze beneficiul concret pe care persoana în cauză l-a obţinut de pe urma gamei de strategii utilizate.

Ritualul sacrificial

Încheierea intensei activităţi de integrare şi transformare rezidă într-un ritual în care protagoniştii din terapia de grup păşesc (în grupuri mai mici) prin faţa unui altar decorat, repetând cu glas tare un text care le-a fost prezentat în prealabil. Acest discurs conţine, într-o formă lapidară, relatarea procesului desfăşurat, respectiv o referire anticipativă la ce mai urmează să fie întreprins. În acordurile unei piese muzicale solemne, subliniind devotamentul şi seriozitatea cu care s-a derulat activitatea respectivă, fiecare îşi poate lua un răgaz pentru a îndeplini acest ritual, în semn de evidenţiere a tranziţiei către

[44] Vezi Böschemeyer, Uwe (2005).

găsirea unui sens potrivit pentru sine şi pentru a depune în faţa altarului, ca ofrandă, simbolul beneficiului la care se renunţă. Arderea de plante tămăduitoare într-un jertfelnic aşezat în altar serveşte, în mod inconştient, la o ancorare senzorial-olfactivă. Anterior, fiecare participant selectase o plantă sau o răşină care să-i favorizeze creşterea, care acum este şi aceea adusă în chip de ofrandă. În acest cadru, terapeutul rosteşte, din nou, o alocuţiune însoţitoare.

Într-o rundă finală, se trece la un schimb de experienţă şi se pregăteşte momentul de rămas-bun.

13. Intervenţii şi metode

Freud afirma, în studiul său din 1913 Totem şi tabu (secţiunea „Revenirea infantilă a totemismului”) că nicio generaţie nu a reuşit să-şi ascundă, faţă de următoarea, stările sufleteşti mai semnificative. Prin urmare, trebuie să ne întrebăm „ce căi şi mijloace utilizează o generaţie pentru a-i transmite următoarei generaţii stările sale psihice”. Prin conceptul său integrativ şi unic, până acum, abordarea bazată pe Codul Generaţional îi permite protagonistului să-şi pună exact această interogaţie. Şi graţie abordării terapeutice, care nu îmbrăţişează numai generaţia anterioară clientului (părinţii), ci merge cu mult mai în urmă, cel puţin până la cea a străbunicilor, se conturează o imagine de ansamblu şi se clarifică adânca semnificaţie a „sistemului relaţional al familiei”.

În abordarea Codului Generaţional, utilizăm, după cum am menţionat, diverse intervenţii şi tehnici, elaborate de diverse şcoli terapeutice, dintre care pe unele le-am modificat în vederea demersului nostru.

Terapia sistemică de familie

În terapia sistemică de familie, se presupune că sentimentele şi comportamentul individului sunt modelate, adesea de-a lungul mai multor generaţii, de reguli, modele comportamentale şi relaţii interfamiliale – acest fenomen e cunoscut şi sub denumirea de „tradiţie a simptomelor”. În cadrul constelării familiale, persoanele din acel sistem familial sunt distribuite de către protagonist într-o aranjare spaţială convenabilă (interpreţii din cadrul seminarului nu trebuie să fie neapărat membrii propriu-zişi ai familiei respective, pot fi folosiţi şi alţi reprezentanţi). Dispunerea sugestivă a membrilor familiei respective le permite terapeutului şi protagonistului să dobândească o nouă viziune atât asupra sistemului familial, cât şi asupra propriului rol jucat de client în sistemul referenţial. Prin rezonanţa empatică a reprezentanţilor cu diferitele rude ale clientului (care ocupă diverse poziţii în familie), pot fi percepute, exprimate şi înţelese sentimente şi trăsături afective ale unor relaţii, înţelegerea lor devenind mai profundă prin aşa-zisa obiectivare subiectivă. În acest cadru se vor releva tiparele de interacţiune ale membrilor familiei, luaţi individual şi, în plus, vor fi aduse la suprafaţa conştiinţei conflictele până acum reprimate, aşteptările inconştiente şi diversele delegări de sarcină.

Piatra unghiulară a muncii noastre terapeutice este reprezentată de premisele fundamentale ale terapiei sistemice, pe care le-am completat cu modelele psihanalitice ale dezvoltării psihice, la care am adăugat, în spiritul unei metode integrative, şi alte intervenţii utile. Perspectiva multigeneraţională ne-a condus, în cele din urmă, la descoperirea conflictului arhaic primar, din care decurge necesitatea de a încheia un pact de loialitate. Această pseudo-soluţie, adecvată situaţiei arhaice, duce la o intricaţie de natură foarte specială între diverşii membri ai familiei. Deşi folosim unele elemente ale constelaţiilor familiale şi ale constelaţiilor structurale sistemice, ne-am dezvoltat propria formă de constelare.

În vederea unei mai bune înţelegeri, am dori să vă introducem pe scurt în metoda constelaţiei sistematice şi să evidenţiem diferenţele faţă de metoda noastră.

Originile constelaţiilor familiale

Originile acestei metode coboară în trecut până la Jacob L. Moreno şi Virginia Satir. Moreno a dezvoltat psihodrama şi, derivată din aceasta, sociodrama. Aici, actorii preiau rolul de membru al familiei, aşa cum e specificat de protagonist. Punerea actoricească în scenă este menită să ofere protagonistului posibilitatea de a-şi reprezenta şi reda scenic viaţa sa interioară şi interacţiunea acesteia cu ceilalţi. În acest mod, schimbările de perspectivă ar trebui să genereze noi căi de soluţionare.

În constelaţiile familiale, interpreţii rolurilor distribuite de protagonist, numiţi şi „reprezentanţi”, preiau poziţiile

membrilor respectivi ai sistemului familial, dar fără a întreprinde acţiuni propriu-zise. Ei reprezintă persoana respectivă şi doar îşi exprimă percepţia fizică şi emoţională (de sine), pentru a-i oferi clientului o viziune mai lămurită asupra lucrurilor.

În activitatea de constelare prin metoda „Codului Generaţional”, sunt introduşi interpreţii rolurilor care, pe de o parte, reprezintă membri ai familiei şi, pe de altă parte, uzitează de percepţia fizică şi emoţională conferită de poziţia deţinută în cadrul punerii în scenă, pentru a formula un mesaj către generaţia următoare. Acest demers se desfăşoară, totuşi, fără pretenţia de obiectivitate a percepţiei acestora, care trebuie înţeleasă, mai curând, drept „ofertă” pentru o analiză aprofundată. Ulterior, în cursul activităţii, interpreţii sunt rugaţi să spună anumite propoziţii şi să întreprindă anumite acţiuni, percepute anterior de protagonist ca fiind juste şi de natură vindecătoare – conform mottoului: „Da, aşa ar fi trebuit să se petreacă lucrurile în mod ideal!” Un act de improvizaţie liberă nu este tolerat sau, dacă este acceptat, e considerat doar cu titlul de „ofertă” ce trebuie atent cântărită. Pornind de la premisa că ştiinţa vindecării se află în noi, terapeutul, prin intermediul tehnicilor de oglindire şi de centrare pe emoţii, îl ajută pe protagonist să găsească un răspuns precis legat de originea tiparelor familiale patogene şi să creeze o contra-imagine vindecătoare a strămoşilor ideal îngrijiţi. În acest fel, protagonistul poate înţelege problemele şi contextele familiale şi, în acelaşi timp, poate sesiza potenţialul ascuns în această familie, printr-o „îngrijire” orientată spre soluţii şi axată pe resurse. Acest procedeu devine acum

disponibil protagonistului pentru internalizare, în sensul unei „implantări”.

Metoda de intervenţie a Virginiei Satir, consacrată reconstrucţiei şi sculptării familiei, era menită să-l ajute pe protagonist în dezvoltarea unei imagini mai cuprinzătoare a propriei biografii, pe fundalul perspectivei multigeneraţionale, urmând ca, pe această cale, să dobândească o nouă înţelegere a legăturilor din familia sa. Creatoarea metodei a preferat să lucreze cu membrii propriu-zişi ai familiei şi şi-a concentrat munca pe consolidarea stimei de sine şi pe crearea unui canal viabil[45] de comunicare. Spre deosebire de constelaţiile familiale de astăzi, în „sculptarea” familiei, mimica şi gestica erau admise într-o măsură mult mai mare, permiţând astfel o interpretare de rol mai plină de viaţă şi mai liberă, prin care ne dăm seama de eficacitatea terapeutică, bazându-ne pe conectarea experienţială la viaţa afectivă.

În propria noastră formare, în calitate de terapeute de familie, am reuşit, prin intermediul instructorului nostru, profesorul Martin Kirschenbaum, fost student al Virginiei Satir, să luăm cunoştinţă, în chip mediat, la mâna a doua, de minunata activitate a acestei înaintaşe. Iniţial de formaţie psihanalitică, Kirschenbaum a completat metoda Satir, prin integrarea proceselor şi dinamicii intrapsihice, inclusiv la nivelul corpului. Noi am decis ca, în crearea propriei metode vizând descifrarea rănii părintelui şi a pactului de loialitate, să utilizăm, în prima parte a procesului, activitatea de „sculptare” a familiei şi, ulterior, în cursul său, să o combinăm cu activitatea intitulată

[45] Vezi Satir, Virgina (1994).

„Părinţi Ideali”, după cercetările lui Albert Pesso şi Diane Boyden. Din nou, protagonistul decide (în cadrul sculptării familiei) repartizarea spaţială a fiecărui participant şi, de asemenea, tot el cere interpreţilor să facă anumite lucruri pe partea gestică, mimică, a contactului vizual sau a atingerilor corporale. În procesul de pregătire a acestei activităţi de sculptare, s-a derulat un exerciţiu de imagerie ghidată, care a activat cunoaşterea inconştientă a protagonistului.

Ivan Boszormenyi-Nagy, cu terapia sa contextuală[46] şi Salvador Minuchin, cu terapia sa structurală de familie[47] (axată pe încălcările disfuncţionale reciproce ale graniţelor de subsistem şi din interiorul fiecărui client), au fost, de asemenea, terapeuţi cu impact asupra dezvoltării constelaţiilor sistemice.

Premisele de bază ale lui Boszormenyi-Nagy, după care ar exista aşa-zise conturi de privilegii şi de îndatoriri între generaţii, care năzuiesc către o stare de echilibru şi de compensare, au influenţat de asemenea înţelegerea noastră asupra transferului transgeneraţional al experienţelor traumatice şi copleşitoare.

Cuvintele-cheie sunt: loialitate, echitate, compensare, aşteptări, privilegii şi pretenţii.

După cum precizaserăm anterior, în terapia noastră plecăm totodată de la premisa că suferinţa unei generaţii, născută din vinovăţie, traume şi deficite, va fi transferată generaţiilor viitoare, sub formă de aşteptări, delegări, însărcinări, legate testamentare, precum şi prin mesajele

[46] Ivan Boszormenyi-Nagy (2015).

[47] Idem.

şi cerinţele implicate aici, fapt care va presa pentru compensarea suferinţei strămoşilor. Cu toate acestea, aşa cum îl descriseserăm, pactul de loialitate al copilului, laolaltă cu grandiozitatea infantilă (care merge uneori până la determinarea rigidă specifică delirului de grandoare), presupune şi o dimensiune mai profundă – ne referim aici la tentativa de vindecare, iniţiată de copil, ce vizează o evoluţie pe plan individual şi în beneficiul clanului familial.

Milton H. Erickson, cu hipnoterapia creată de el, a influenţat, de asemenea, dezvoltarea constelaţiilor familiale sistemice, mai ales prin imaginile interioare ce ies la suprafaţă în starea de transă. În constelaţia familiei, aceste imagini interioare (spre deosebire de hipnoterapie) sunt plasate spaţial (constelaţie scenică).

Această metodă stă şi la baza identificării diferitelor „staţii" din cadrul procesului progresiv de dizolvare a Codului, oferind aceste imagini interioare, cum sunt cele ce apar de exemplu în scena cu mesajele primite pe linia ancestrală a părintelui de sex opus.

În calitatea sa de hipnoterapeut, Ingrid Alexander a încorporat, în dezvoltarea concepţiei noastre, diverse intervenţii specifice metodei lui Milton H. Erickson.

Trei metode diferite de constelare

În cele ce urmează ne vom ocupa de trei tehnici diferite de constelare sistemică, care au influenţat practica noastră.

Constelaţii familiale clasice

Bert Hellinger, considerat cel mai cunoscut dintre autorii metodei constelaţiilor familiale, a fost în acelaşi timp, însă, deosebit de controversat din cauza atitudinii sale fenomenologice. Cel mai important reproş care i s-a adus se referă la faptul că Hellinger, în calitate de lider de grup, extrăgea în urma constelării realizate de clientul său un anumit tablou cu o interpretare gata-făcută. În plus, Hellinger îşi arogă statutul de mentor, bun cunoscător al principiilor de ordonare şi se simte dator să-şi dăscălească clientul. În felul acesta, liderul de grup dă impresia că ar cunoaşte mai bine lucrurile de care clientul are nevoie. În plus, Hellinger avea obiceiul să fie părtinitor cu alţi membri (excluşi sau oprimaţi) ai sistemului. Oricât de controversat ar fi fost Hellinger, el a avut, totuşi, o influenţă importantă asupra activităţii de constelare sistemică. Cele trei proprietăţi şi dinamici ale sistemului central, formulate de Hellinger, factori ce influenţează reuşita relaţiilor personale – şi anume, apartenenţa, ierarhia şi echilibrul între ce dăm şi ce primim – formează, până în ziua de astăzi, o piatră unghiulară pentru constelaţiile sistemice conduse de diverşi terapeuţi; aceste principii au fost, aproape pe nesimţite, integrate în terapia sistemică.

În elaborarea concepţiei noastre privind Codul Generaţional, am integrat şi achiziţii dobândite din alte teorii. Cu toate acestea, la fel ca multe alte şcoli sistemice de gândire, ne distanţăm, la rândul nostru, de atitudinea de bază a lui Hellinger şi de practicile rezultate, care, în opinia noastră, sunt dăunătoare pentru client. În calitate de lideri de grup (şi de constelaţii), e evident că trebuie să furnizăm o asistenţă responsabilă în cadrul procesului, dar nu să ne arogăm rolul de atoateştiutor care decide ce-i rău

şi ce-i bine. Nici nu presupunem că ar exista o ordine ultimă (o ierarhie fixă) în familie şi un adevăr imuabil, pe care îndrumătorul activităţii de constelare ar trebui să le restaureze.

Mai degrabă, presupunem că protagonistul ar fi cel mai în măsură să-şi cunoască propriul sistem familial şi că nouă, în calitate de terapeuţi, ne revine sarcina de a-i oferi o asistenţă calificată.

„Procesul de cunoaştere” parcurs de protagonist va fi sprijinit în ritmul convenit cu acesta, iar paşii spre vindecare, reieşiţi din acesta, vor fi degajaţi cu prudenţă. În cadrul activităţii, atitudinea terapeutului va fi una respectuoasă şi răbdătoare – el se va abţine să facă morală cuiva. Trecutul, reconstruit ideal, nu va fi impus din afară, ci va fi realizat în colaborare cu protagonistul şi, înainte de toate, va fi recompus într-un mod credibil şi pe înţelesul acestuia.

Constelaţii structurale sistemice

În Constelaţiile Structurale Sistemice (CSS), conform lui Matthias Varga von Kibéd şi Insei Sparrer, pe lângă elemente sistemice umane, vor fi aduse în constelaţie şi altele de factură abstractă, cum ar fi, de pildă, scopuri, valori, blocaje, obstacole sau idei. În acest context, persoanele (reprezentanţii) îşi asumă rolul acestor elemente abstracte şi vor fi dispuşi de către protagonist într-un mod corespunzător imaginii sale interioare asupra temei respective. Pe lângă sisteme sociale, vor fi constelate şi sisteme psihice şi biologice (părţi interne,

sisteme corporale, simptome)[48]. Şi, în acest cadru, reprezentanţii intră într-o legătură „empatică” cu rolul, exteriorizându-şi prezenţa.

În constelaţiile noastre, bazate pe Codul Generaţional, activitatea se derulează precum am arătat mai sus: astfel de elemente abstracte (simboluri) pot să îşi facă apariţia în cadrul scenei de vizualizare a strămoşilor, la care ajungem pe baza imageriei ghidate. Caz în care aceste elemente vor fi, la rândul lor, constelate. În sesiunea dedicată liniei genealogice a părintelui de sex opus, lăsăm să apară şi „pacheţelul pe care toată lumea trebuie să-l care”, aşa-numita zestre, dimpreună cu conţinutul ei (aici tema de viaţă a clanului este abordată metaforic, pe baza cunoaşterii inconştiente a protagonistului). Astfel, pe cale intuitivă, se va înţelege de către cine, în ce fel şi de ce a fost transmis de la un strămoş la altul acest pacheţel. Un reprezentant empatizează cu acest element al constelaţiei (adică intră în rolul acelui element) şi îşi exteriorizează sentimentele şi percepţiile resimţite.

În cazul simptomelor psiho-somatice severe, simptomul, de exemplu durerea cronică a protagonistului, este, de asemenea, constelat şi reprezentat de o persoană din cadrul grupului. Adesea, simptomul „se resoarbe” la sfârşitul activităţii de constelare, în timpul dezvoltării progresive a contra-imaginii vindecătoare. Acest lucru nu înseamnă că, din acel moment, protagonistul ar fi permanent „eliberat” de simptomul său şi gata vindecat.

Cu toate acestea, procesul de vindecare este susţinut de cunoaşterea privind conexiunile simptomului cu tema familiei, aspect interpretat în constelare. La fel de

[48] Cf. Sparrer, Insa (2006).

important este şi efectul tangibil (experienţiat la nivel corporal) al „poţiunii vindecătoare”: clientul simte o schimbare în corpul său, ca un prim pas spre vindecarea de durată.

Constelaţii organizaţionale

Dezvoltarea ulterioară a constelaţiilor organizaţionale (de către Gunthard Weber şi Klaus Grochowiak) s-a bazat pe constatările din constelaţiile familiale. Constelaţiile organizaţionale urmează, de asemenea, a fi atribuite zonei constelaţiilor de tip sistemic. Ele se referă la reprezentarea spaţială a raporturilor din cadrul unei entităţi organizaţionale. Structurile team-urilor corporatiste, dar şi problematizările abstracte, sunt, în acest caz, constelate spaţial. Pentru a pune în mişcare un proces de creştere în cadrul unei companii, vor fi puse în scenă diferite variaţiuni referitoare la relaţiile din companie, ce vor fi conştientizate de către participanţi.

Trei încercări de explicare a modului de funcţionare a constelaţiilor

Percepţia reprezentanţilor

Aceasta se referă la capacitatea „interpretului unui rol” sau a reprezentantului unei persoane din sistemul familial de a experimenta dezvoltarea unor percepţii corporale şi sentimente corespunzătoare temei din sistemul

constelat[49]. Într-un studiu din 2005, Peter Schlötter a arătat că diferite persoane experimentează în mod similar semnificaţia unei anumite poziţii spaţiale, deci o interpretează într-un fel asemănător[50].

Teoria câmpului morfogenetic

Rupert Sheldrake[51] descrie aşa-numitele câmpuri morfogenetice ca pe nişte tipare organizaţionale spaţio-temporale responsabile pentru dezvoltarea formelor în natură. Aceste câmpuri iau fiinţă şi evoluează precum organismele. Potrivit lui Sheldrake, ele au o istorie şi conţin o memorie imanentă creată de procesul de „rezonanţă morfică". În acest fel, atare câmpuri ar putea rezona cu altele similare şi ar fi capabile să se dezvolte în continuare. Această proprietate ar putea fi transferată şi generaţiei următoare. Un asemenea transfer de informaţii, independent de spaţiu şi timp, ar presupune ca, similar cu „inconştientul colectiv" al lui C.G. Jung, să existe interacţiuni între fenomene situate în locuri şi vremuri diferite. Acest lucru, susţine Sheldrake, s-ar întâmpla şi cazul constelaţiilor. Oricât de controversată ar fi această teorie, fiecare reprezentant este în măsură să ofere mărturii asupra acestui fenomen impresionant de cunoaştere colectivă.

Câmpul de cunoaştere şi sufletul cunoscător

[49] Cf. Weinhold, J., Bornhäuser, A., Hunger, C. şi Schweitzer, J. (2014).

[50] Vezi mai multe despre studiul amintit la adresa: https://www.youtube.com/watch?v=YBlr4yzXJXQ.

[51] Cf. Sheldrake, Rupert (2008).

Albrecht Mahr[52] descrie „câmpul de cunoaştere” drept un câmp de vindecare spiritual-energetic, în care participanţii sunt ghidaţi ca şi cum ar fi dirijaţi de o forţă spirituală. Această forţă este „trans-personală”. Hellinger numeşte acest plan şi „suflet cunoscător”, o forţă care transcende, controlează şi vindecă individul, care-l ghidează pe omul aflat în căutarea de insight-uri vindecătoare.

Propriile noastre experienţe se află undeva pe la mijloc, între aceste abordări explicative. Componenta utilă a acestor „fenomene” ni se pare importantă, căci îi oferă protagonistului mai multă claritate şi îl ajută în recunoaşterea unor posibile soluţii. Nu trebuie neapărat să migrăm pe tărâmuri ezoterice pentru a recunoaşte şi utiliza, pur şi simplu ca atare, o realitate a vieţii, încă nedovedită, dar trăită personal. Formula terapeutică „Foloseşte ceea ce funcţionează” îşi găseşte aici raţiunea sa de a fi.

Terapia Pesso-Boyden (PBSP)

Pesso-Boyden System Psychomotor (PBSP) este o formă de psihoterapie centrată pe corp şi de terapie de familie, dezvoltată de Albert Pesso şi Diane Boyden Pesso la începutul anilor 1960. Cea mai importantă idee a acestei metode este că deficitele din copilăria timpurie, în ceea ce priveşte îndeplinirea nevoilor de bază, sunt stocate în

[52] Mahr, Albrecht (2003). Vezi şi link-ul, disponibil pe URL: http://www.mahrsysteme.de/fileadmin/pdfs/literatur/Geistiges_heilen.pdf – ultima accesare la 20.06.2016.

organism şi la nivel emoţional, aceste planuri putând ulterior să ne influenţeze cursul vieţii. Astfel, se poate întâmpla ca, pe parcursul unei şedinţe terapeutice (în cadrul terapiei de grup, cu interpreţi de roluri), să se poată dezvolta o aşa-numită structură, prin intermediul căreia protagonistului să i se ofere posibilitatea de a face experienţe vindecătoare, cu ajutorul figurilor ideale, care să constituie o alternativă la experienţele întipărite de timpuriu în sistemele mnezice ale creierului[53]*.*

După cum s-a clarificat anterior, în mai multe ocazii, acordăm o mare importanţă metodei dezvoltate de Albert Pesso şi Diane Boyden – noi am adoptat câteva elemente ale acesteia în proiectul nostru sau le-am dezvoltat mai departe pentru a le adapta conceptului nostru terapeutic.

Pe lângă ideea principală referitoare la importanţa îndeplinirii nevoilor de bază pentru dezvoltarea mentală şi fizică sănătoasă a oamenilor, folosim cu succes şi tehnica conversaţională a micro-tracking-ului (a „monitorizării micro-urmelor”), datorată lui Pesso, cu ajutorul căreia îi oferim pacientului posibilitatea să experimenteze arhitectura şi organizarea conştiinţei proprii şi îi oferim acces la amintiri şi sentimente conexe.

Suntem deosebit de recunoscătoare pentru „descoperirea” acestor figuri, persoane, circumstanţe ideale care oferă un răspuns coerent, absolut corect, la ceea ce este necesar, adică pentru a pune în mişcare procesele de vindecare. În versiunea noastră de terapie, folosim aceste procese pentru a oferi părinţilor reali o îngrijire ideală, care să-i convertească în părinţi credibili, plini de solicitudine.

---

[53] Vezi Pesso, Albert (1999).

După constatările noastre, fidelitatea copilului faţă de părinţii săi adevăraţi este atât de puternică, încât o „mamă străină”, imaginată în mod ideal, nu poate fi acceptată de către copil (lucru valabil şi pentru „tatăl străin”). Experienţa ne arată că vindecarea ideală a strămoşilor „răniţi”, mai ales când ţine de vremuri demult apuse, poate fi acceptată ca plauzibilă, iar îngrijirea rezultată de aici, a mamei sau a tatălui care beneficiază astfel de o hrănire ideală, poate fi de asemenea acceptată şi integrată sub forma unei noi experienţe „reale”.

Alte intervenţii terapeutice care ne-au inspirat includ:

- Gestalt-terapia
- Intervenţiile de terapie a traumelor
- NLP, EMDR, SE
- Tehnici de vizualizare, meditaţii
- Terapie corporală integrativă
- Hipnoterapie

14. Un teren mai sigur pentru procesul de vindecare

Seminarele „Codului Generaţional” în practica terapeutică

Seminarele bazate pe metoda Codului Generaţional, la fel ca toate procesele terapeutice de grup şi ca toate atelierele de autocunoaştere, necesită măsuri speciale de siguranţă pentru a menaja vulnerabilitatea individului şi pentru a contura o colaborare binevoitoare, constructivă, precum şi o interacţiune gentilă şi plină de respect.

Crearea unei aşa-numite „sfere de potenţialităţi”[54], cunoscută în terapia de familie şi sub denumirea de „manevre de conectare”, asigură din partea liderului de grup o atitudine încurajatoare, care invită la schimbare, dar fără a avea aşteptări de la protagonist şi fără a-l presa vreodată.

Deoarece abrogarea Codului Generaţional aduce cu sine o schimbare globală şi radicală, punând în mişcare un proces constant de creştere, se întâmplă ca, în cursul desfăşurării acestuia, să apară, de regulă, şi iritări legate de paşii făcuţi în vederea vindecării – acest aspect necesită asistenţa grijulie a unui terapeut empatic şi alert.

În vederea unei desfăşurări în bune condiţii a activităţii din cadrul grupului, am dori să transmitem următoarele sugestii, rod al multor ani de practică.

În decursul anilor în care am dobândit experienţă în aplicarea metodei noastre descrise anterior, am reuşit să identificăm anumite caracteristici la aproape toţi participanţii din grupele de seminar. Aceia care iau parte, timp de patru weekenduri consecutive, la aceste module simulative (care implică 16–20 ore de lucru la câte un seminar de weekend), se vor integra în dinamica proceselor, a căror desfăşurare cronologică o redăm, pe scurt, în cele ce urmează.

[54] Apud Albert Pesso/Leonhard Schrenker.

Primul seminar

În primul rând, aici este vorba să ne cunoaştem şi să creăm celor şase până la zece participanţi o atmosferă care să faciliteze creşterea încrederii şi a bunăvoinţei. Numai în felul acesta devine posibil ca fiecare să-şi dezvăluie şi să îndrăznească a-şi depăna propria sa poveste, inclusiv sentimentele şi problemele sale intime.

Important în această primă seară este, prin urmare:

a) Să se creeze, lucru de la sine înţeles, o atmosferă relaxată, veselă, ludică, care să trezească încredere. Este important să se elimine posibilele temeri şi sentimente de înstrăinare, astfel încât următorul pas să se poată derula cu aerul celui mai firesc lucru din lume – este vorba despre revelarea către membrii grupei, cu ajutorul cărţilor de joc simbolice, a unor lucruri extrem de personale şi de intime, în speţă, reprezentările asupra relaţiilor întreţinute în propria familie între mamă/fiică şi tată/fiu, între mamă/fiu sau tată/fiică. O atitudine deschisă poate fi inspirată de exemplul de comunicare şi interacţiune oferit de liderul de grup. Umorul serveşte ca „vehicul de comunicare” şi este introdus ca o formă de facilitare constructivă în cursul procesării şi acceptării aspectelor scoase la lumină.

Apoi, este absolut necesar să existe nişte discuţii cu cel puţin unul dintre cei doi lideri de grup înainte de începerea terapiei de grup. De asemenea, ar trebui oferite informaţii despre felul cum s-a aflat despre ţinerea respectivului seminar şi cum a obţinut acea persoană acces pentru a

participa la el. Trebuie subliniat, în mod expres, că tot ceea ce este comunicat şi ascultat în acest cadru cade sub incidenţa principiului confidenţialităţii faţă de lumea din afară.

Încă din prima seară, au fost oferite diverse încurajări şi sfaturi, conţinând implicit următoarele reguli:

1. Respectă-te pe tine însuţi şi respectaţi-vă reciproc.

2. Ajutaţi-vă când vi se cere.

3. Fiţi recunoscători.

4. Luaţi aminte că sunteţi iubiţi, că eşti iubit – toată lumea este aşa cum este, şi cu asta am închis subiectul.

5. Fiţi receptivi la atingerea fizică, dar luaţi act de faptul că refuzul vostru va fi respectat în orice moment.

6. Încearcă şi probează lucruri noi.

7. Demonstrează o participare angajată.

8. Fii prezent.

9. Exprimă-te cât mai autentic: râzi în hohote şi nutreşte vise măreţe.

De fapt, această atitudine de bază sădeşte cu repeziciune, în cugetul participanţilor, un sentiment de încredere reciprocă, a cărei prezenţă protectoare trebuie subliniată în mod explicit în tot cursul desfăşurărilor ulterioare. În acest fel, poate fi configurată aşa-numita sferă de

potenţialităţi. Se dă citire regulilor pentru participarea la terapia de grup:

1. Fiecare îşi asumă răspunderea pentru sine şi pentru „sufletul” grupei.

2. Se acordă prioritate perturbărilor pentru a exclude blocajele şi pentru a asigura fluxul energetic.

3. Blocajele provocate de tiparele comportamentale infantil-regresive trebuie luate în seamă şi, în mod corespunzător, aduse explicit în discuţie.

4. Poţi refuza, spunând „nu”, dar acceptă şi negaţia pronunţată de celălalt.

b) La finalul primei seri de terapie, se vor da informaţii clare cu privire la cursul ulterior al seminarului şi se va răspunde la întrebări – de exemplu, se va preciza că în fiecare dimineaţă, înainte de începerea lucrului individual, va trebui efectuat, în grup, un exerciţiu de terapie corporală dedicat temei seminarului sau pentru armonizarea grupului. Sensul şi scopul acestor activităţi vor fi explicate pe larg.

c) A doua zi începe cu un aşa-numit mic „check-in” şi cu o „trecere în revistă a restanţelor”, în cadrul căreia vor fi tratate lucrurile neelucidate din cursul zilei şi serii anterioare, lucruri care trebuie lămurite în acel moment, pentru a se da cale liberă următoarelor procese şi a se facilita deschiderea participanţilor.

Următoarele faze ale terapiei se referă la folosirea spaţiului scenic, pentru a indica poziţia faţă de mamă/tată. De regulă, această înscenare provoacă o adâncă emoţie. Şi avem nevoie aici de o perspectivă încrezătoare, să-i zicem aşa, de o perspectivă pozitivă, credibilă. Scopul acesteia este de a-i încuraja pe cei implicaţi. Profunzimea trăirilor şi a experienţelor empatice (experimentate inclusiv de cei din grup care se implică mai puţin) scoate la lumină şocuri şi răni profunde, care vor trebui conţinute şi gestionate în terapie. Urmărirea cu minuţiozitate a desfăşurărilor din cadrul grupei este imperios necesară, pentru a reechilibra, de fiecare dată, stările sufleteşti, prin relativizare, numirea trăirilor şi ierarhizarea lor (aspecte ce ţin de psihoeducaţie).

Consemnarea rezultatului activităţii – o fotocopie a cardului-simbol ales de protagonist, descifrarea şi notarea pactului de loialitate, precum şi a mesajelor aferente, procesate în cursul punerii în scenă – vor fi înmânate, la sfârşitul săptămânii, protagonistului, dimpreună cu o temă pentru acasă, axată pe stimularea procesului său de maturizare.

Seriozitatea procesului este, astfel, accentuată (ancorare) şi se menţine legătura – până la sfârşitul săptămânii următoare.

d) Examinarea continuă a receptivităţii şi a disponibilităţii noastre (ca terapeuţi) de a înţelege şi de a ţine cont de concepţia protagonistului asupra lumii; acestui protagonist i se vor oferi sentimentul de siguranţă şi de apartenenţă, precum şi încrederea că posedă competenţa necesară şi capacitatea de a influenţa, în mod autonom, procesul terapeutic. Runda de încheiere oferă, la rândul ei,

clarificări în acest sens: „Ce iau cu mine când plec de aici şi ce pot să las în urmă!”

În acest context, uneori se vădeşte, încă înainte de încheierea primului seminar, necesitatea unei consilieri ulterioare, ceea ce presupune organizarea de şedinţe de urmărire individuale şi/sau de grup, oferirea unor intervenţii de autoajutorare, alegerea temporară a unor tutori sau, la cerere, încurajarea contactării telefonice a terapeutului care a condus grupul.

Procesul iniţiat are un impact de profunzime care trebuie subliniat, fie şi numai prin a clasa ca fiind „normale” anumite tipuri de reacţii, cum ar fi nesiguranţa personală, sentimentele de ruşine şi vinovăţie faţă de părintele „expus”, la care se pot adăuga şi reacţiile somatice, adică deplasarea în planul corporal a anumitor forme de exprimare.

Al doilea seminar

a) Aici, runda de check-in din prima seară are o importanţă deosebită pentru a „prelua” participanţii din starea dispoziţională în care i-am lăsat la finele primului seminar. În acest stadiu trebuie acordat un spaţiu larg întrebărilor legate de înţelegerea proceselor derulate, criticilor, îndoielii de sine, dar trebuie asigurat un răgaz suficient şi pentru elaborarea şi intervenţia terapeutică în cazul acestor aspecte.

De asemenea, vor fi abordate inclusiv încurajările sau perturbările ce apar între membrii grupului, fără însă a

crea o dinamică de terapie de grup care să fie axată pe aceste aspecte.

b) La finalul lucrului cu aşa-zisa serie de mesaje ale strămoşilor, temă ce va fi tratată în cursul acestui al doilea weekend (incluzând aici şi prepararea poţiunii vindecătoare), se va evidenţia că uneori sunt de aşteptat reacţii corporale violente. Acum se vor putea manifesta cu o intensitate crescută tot felul de simptome, ţinând de „reacţiile biografice", cum ar fi reumatismul, migrena, sinuzitele, erupţiile cutanate etc., proiectate metaforic asupra organismului de-a lungul vieţii protagonistului, pentru a face faţă emoţiilor copleşitoare. Aşa-numita durere a eliberării se arată aici cât se poate de tangibil. Prin aceasta se înţelege că ceea ce corpul a preluat, purtat şi depozitat până acum devine vizibil. Corpul, acest „slujitor credincios", „adulmecă, literalmente, aerul dimineţii" şi îşi exhibă „daunele fundamentale". În acest context, normalitatea trebuie afirmată şi făcută inteligibilă, demers ce aduce cu sine un efect de de-dramatizare.

Este important, în această situaţie, să nu pornim de la adevărurile considerate de la sine evidente, ci, dimpotrivă, ca astfel de adevăruri să fie luate drept ipoteze ce vor fi testate împreună cu constatările empirice, potrivit mottoului: „Ipotezele sunt precum plasele pe care pescarul le aruncă în apă ca să prindă peşte. Dacă nu arunci nicio plasă, n-ai cum să prinzi ceva!"

c) Mai mult, trebuie remarcat felul în care copilul grandios, animat de decizia sa incontestabilă şi de „mâna sa dreaptă" (instanţa omnipotentă), se află acum în posesia poţiunii vindecătoare şi se simte înzdrăvenit şi capabil să-

şi atingă scopul: să transforme, pe loc şi acum, mama timpurie sau tatăl timpuriu în acel părinte de care ar fi avut nevoie atunci, în trecut, pentru a obţine o despăgubire suplimentară pentru tot lanţul transgeneraţional. Aici se poate isca o neînţelegere majoră, apărând o cumplită mânie provocată de dezamăgire; frustrarea poate afecta motivaţia de a continua procesul de descoperire a sinelui autentic. Şi în acest caz, liderul seminarului trebuie să observe cu atenţie derularea evenimentelor, să verbalizeze percepţiile, căutând să le rezolve preventiv, dar să şi ofere o consiliere individuală ulterioară terapiei de grup.

d) După acest seminar, se poate manifesta deja incertitudinea faţă de propria identitate, întrucât acum nu mai există toate acele „lucruri de făcut" prin care ne defineam. Ţelurilor, pentru care individul se bătuse în viaţă, li s-a răpit acum orice semnificaţie profundă. Un anumit sentiment de pustietate, goliciune şi banalitate poate cuprinde temporar subiectul. Focul pasiunii nevrotice s-a stins! Lucrul nou, ce poate rodi acum, nu este încă recognoscibil. Este de la sine înţeles că acest fapt nu predispune la stări pozitive şi nu poate fi întâmpinat cu bucurie, ci poate să pună totul sub semnul întrebării. Şi, în acest caz, trebuie să se facă referire la debutul unei noi evoluţii, la dinamica asociată acestui proces, iar semnificaţia mai adâncă trebuie prezentată cu ajutorul metaforelor şi exemplelor convingătoare.

Noi am observat, în nenumărate rânduri, că acest proces (această nouă evoluţie) se desfăşoară pe nevăzute, „sub acoperire", ca să zicem aşa; astfel, componentele de personalitate nedezvoltate până acum încep să germineze. Transformarea are loc aproape imperceptibil,

iar sentimentul de insatisfacţie, despre care se credea că nu va mai dispărea vreodată, începe să se estompeze din ce în ce mai mult. Este ca un foc de stepă care, la început, lasă după el doar cenuşă neagră, o pustietate inconsolabilă, dar după câteva săptămâni îmbracă pământul într-o nouă haină verde, ce străluceşte mai proaspătă şi mai viguroasă ca nicicând.

Al treilea seminar

a) Retragerea sacrificiului făcut, care apare ca o abrogare a pactului de loialitate încheiat de copil, constituie tematica acestui seminar, peste care se suprapune adesea sentimentul de ruşine şi de vinovăţie, pe care-l încearcă copilul pentru actul de „trădare” comis faţă de respectivul părinte. De aceea am numit acest fenomen, ce se resimte la nivel intra- şi inter-psihic, „ucidere”. De facto, acum este vorba să tratăm problema pierderii mamei/tatălui, a asumării răspunderii adultului pentru propria bunăstare, fără a mai persista în efectuarea unui ocol în viaţă, ca să-şi „mântuiască” părinţii. Stângăcia şi incapacitatea de a satisface nevoile propriului copil interior (ca urmare a deficitului suferit în perioada timpurie) reprezintă acum o caracteristică ce trebuie luată în considerare, ca urmare a activităţii întreprinse până aici. Apoi, este important să încurajăm acceptarea ajutorului pentru dobândirea siguranţei de sine şi să respingem interpretările eronate privind aşa-numitele „eşecuri” personale.

b) Un alt fenomen ce se relevă, şi el, ca fiind semnificativ este tendinţa de a idealiza cealaltă parte parentală, după „uciderea” unuia din părinţi. Protagonistul, animat iarăşi

de aspiraţia salvatoare infantilă (acum că lucrurile i s-au „lămurit” şi le poate vedea dintr-o „perspectivă mai largă”), trebuie încurajat să-şi asume o transformare pozitivă, pentru ca, în fine, să devină „sătul” să-şi tot ajute părinţii.

c) Se poate, de asemenea, întâmpla ca un anumit „mesianism”, un zel misionar, să se fi insinuat în mediul familial şi, totodată, în familia extinsă. Sentimentul de a fi găsit o sarcină nouă, aparent semnificativă, pare să reaprindă focul stins şi distrage atenţia de la paşii necesari ce trebuie făcuţi în direcţia veritabilei autonomii.

Al patrulea seminar

a) Demascarea pseudo-identităţii, care dezvăluie efortul epuizant, vlăguitor, care a provocat o suprasolicitare psihică şi fizică şi s-a asociat adesea cu oboseala însoţită de indispoziţie.

b) „Starea de sănătate slăbită”, generată de aspectele copleşitoare ale personalităţii, are drept consecinţă apariţia sentimentului de inutilitate, a lui „degeaba”, şi îndeamnă, de aceea, la o proaspătă acumulare de forţe, pentru cucerirea „ultimului bastion” – doar că această nouă implicare, această „reintrare în luptă” nu e percepută şi integrată de individ. De aceea, acest tipar, o formă destul de comună de reacţie, trebuie, la fel de bine, explicat şi ilustrat prin exemple, pentru a preveni repunerea sa în scenă.

c) În continuare, este important ca, între timp, să se descrie procesul, neomiţându-se obstacolele ce-i stau în cale şi, totodată, să se ilustreze sugestiv logica acestuia şi să se evidenţieze reuşitele palpabile şi vizibile – altfel spus, protagonistul e încurajat să-şi simtă trăirile la nivel corporal.

d) Renunţarea la beneficiul obţinut de pe urma strategiilor de supravieţuire şi de adaptare, care acum nu mai sunt adecvate, duce adesea la o identificare cu victima, identificare la care clientul renunţă cu greu. Aici, în mod repetat, trebuie să se ofere explicaţii nuanţate, iar clientul respectiv are nevoie de răspunsuri personalizate şi de susţinere.

Ca în cazul oricărui proces de vindecare în profunzime, există o busolă interioară care ne spune când suntem pe drumul cel bun.

15. Codul Generaţional pentru Copii

Din dorinţa ca metoda noastră terapeutică să nu acţioneze exclusiv retroactiv, ci să poate fi utilizată şi în beneficiul familiilor actuale, tocmai la vârsta când copiii încheie pactele de loialitate faţă de părinţi, eu, Sabine Lück, am trecut, încă din 2010, la extinderea ariei de aplicare a concepţiei noastre, elaborând Codul Generaţional pentru Copii (Generation-Code for Kids).

În calitate de terapeut de familie şi de psihoterapeut practicant, specializat în lucrul cu copiii şi adolescenţii, am deţinut (şi încă deţin) cele mai bune premise pentru a investiga tocmai această tematică, cercetând condiţiile şi modalităţile de intervenţie pozitivă în acest domeniu.

Dacă vom examina mai atent etapele dezvoltării infantile, va reieşi cu claritate pe ce temei a luat fiinţă respectiva decizie a copilului referitoare la salvarea părinţilor săi.

Sarcinile dezvoltării infantile, pe fundalul Codului Generaţional

Mai nimeni nu s-a preocupat la fel de mult ca Erik H. Erikson de cercetarea identităţii umane, în contextul stadiilor vieţii. Poate şi pentru faptul că el însuşi n-a ştiut multă vreme (dar poate intuia, în chip inconştient) că tatăl său biologic era diferit de cel care-l crescuse. Abia la vârsta adultă, Erikson şi-a schimbat numele, apropiindu-se de tatăl său biologic, un danez necunoscut care-i părăsise mama înainte de naşterea lui.

Modelul, în trepte, de dezvoltare psiho-socială, elaborat de Erikson, a fost creat în 1959. În cadrul acestuia, Erikson decelează în viaţa individului opt stadii interdependente de dezvoltare, pornind din copilărie până la bătrâneţe. În fiecare din aceste faze din viaţa copilului, adolescentului, respectiv adultului, se relevă o dezvoltare psiho-socială ce presupune cu necesitate existenţa unui conflict sau a unei crize ce se cere depăşit(ă). Odată conflictul aplanat, individul dezvoltă suficiente instrumente pentru a putea trece cu succes în faza următoare. Cu toate acestea, potrivit lui Erikson, conflictele din etapa următoare nu pot

fi depăşite, în mod corespunzător, dacă criza din faza anterioară n-a fost soluţionată. Potrivit lui Freud, în cazul acesta apare o aşa-numită „fixaţie”: copilul (şi ulterior adultul) rămâne „blocat” în anumite momente ale dezvoltării lor psiho-sociale, rămânând fixat la stadiul problematic din procesul său de maturizare. Astfel, spre exemplu, o tulburare manifestată în cursul primei etape – dilema încredere versus neîncredere (potrivit lui Freud, „faza orală”) – poate duce la o fixaţie, adică la o oprire în acest stadiu, care poate favoriza apariţia depresiei, a tulburărilor de comportament alimentar sau a altor dependenţe. Dacă nu se reuşeşte trecerea de la a doua la a treia fază, deci dacă nu se rezolvă dilema autonomie versus ruşine şi îndoială, este probabil ca individul să dezvolte o personalitate compulsivă, care să fie extrem de ordonată şi scrupuloasă. În funcţie de predominanţa unei tulburări de natură isterică, compulsivă sau depresivă, ne putem pronunţa că cei afectaţi s-au oprit (parţial) din dezvoltarea lor într-una dintre aceste faze. Erikson afirmă că un conflict nesoluţionat în faza respectivă rămâne de actualitate pe tot parcursul vieţii. Tabelul oferă o scurtă trecere în revistă a celor opt faze, conform lui Erik H. Erikson[55]:

Modelul stadial de dezvoltare, după Erikson

Stadiu (vârstă)	Criză psiho-socială	Relaţii importante	Modalităţi psiho-sociale	Calităţi psiho-sociale	Er ada pat
0–1 sugarul	încredere vs neîncredere	mamă	a primi şi a da ceva	speranţă, încredere	tul sen

[55] Apud Erikson, Copilărie şi societate (2015). Vezi şi C. George Boeree.

			înapoi		retra ş
2–3 copil mic	autonomie vs ruşine şi îndoială	părinţi	a prinde şi a da drumul	voinţă, determinare	impul com
3–6 preşcolar	iniţiativă vs vinovăţie	familie	a rămâne în urmă, a se juca	ţel, curaj	dezin inh
7–12 şcolar mic	competenţă practică vs inferioritate	vecinătăţi şi şcoală	a se întrece cu cineva, a face lucruri împreună cu cineva	competenţă	ab scă com
12–18 adolescent	identitate vs confuzie a identităţii	omologi, modele de rol social	a fi numai „pentru sine”, a împărţi cu alţii	fidelitate, loialitate	fan rep
al doilea deceniu de viaţă (tânăr adult)	intimitate vs izolare	parteneri, prieteni	a se lăsa în seama cuiva, a găsi pe cineva	dragoste	promi excl
între 20 şi 50 de ani (adult de vârstă medie)	generativitate vs stagnare (self-absorption)	relaţii de cuplu, colegi de muncă	a face posibil, a-i păsa de altul	devotament	ri exc ren
Peste 50 de ani (vârstă	integritate vs disperare	umanitate a sau „oamenii	sunt cineva, deoarece	înţelepciune	aro disp

matură)	din mediul meu”	am fost cineva, a privi neantul în faţă

Conflictul arhaic primar se manifestă în fiecare treaptă de maturizare a copilului, reclamând lucruri diferite, în funcţie de stadiul de dezvoltare, deci în funcţie de conflictul asociat acelei etape.

În cartea de faţă ne concentrăm numai asupra stadiilor cuprinse între copilărie şi pubertate, deoarece, în opinia noastră, până la această vârstă, toate contractele semnificative din punct de vedere formativ au fost deja încheiate. Cu toate acestea, stadiile vârstei adulte sunt la fel de importante şi, mai presus de toate, la fel de semnificative din punct de vedere sistemic, atunci când vine vorba de înţelegerea dinamicii familiale. O mamă în vârstă de şaptesprezece ani, aflată încă în faza de formare a identităţii (deci nesigură în această perioadă, depinzând de confirmările exterioare), nu poate gestiona prea bine conflictul copilului, aflat în căutare de securitate şi sprijin, aşa cum ar putea să o facă cinci ani mai târziu, în faza în care obiectivele vitale sunt alegerea partenerului şi întemeierea unei noi familii. Prin urmare, dacă ar fi posibilă implicarea în terapie, în timp util, a persoanelor de ataşament ale acestui copil, pentru a se decripta pactele de loialitate încheiate, precum şi Codul Generaţional corespunzător, ar mai fi încă posibilă, în cazul copilului, o dezvoltare adecvată vârstei, în direcţia dobândirii unei autonomii autentice – totul e să fie stopate din timp anumite procese generaţionale predeterminate.

Stadiul 1: sugarul – încredere versus neîncredere

„Sunt ceea ce mi se dă”

Prima fază, numită şi oral-senzorială, se întinde pe tot parcursul primului an de viaţă şi puţin mai mult. Este un moment deosebit de sensibil în care se pun bazele capacităţii relaţionale a omului. În această fază, sugarul trebuie să evolueze treptat de la experienţa vieţii simbiotice, ce presupunea o entitate unitară mamă-făt, la experimentarea conştiinţei de a-fi-separat-de-mamă. În mod ideal, acest fenomen se petrece insesizabil de lent, odată cu creşterea în vârstă, în „ritmul” copilului, astfel încât acesta are răgazul necesar să se acomodeze cu anxietăţile produse de inconvenientul separării. În acest scop, după cum s-a menţionat în diverse secţiuni ale lucrării de faţă, acest proces necesită asistenţa unor persoane de ataşament şi de referinţă (mama, în special), care să fie extrem de receptive şi care se identifică cu bebeluşul, ajutându-l pe această cale să-şi formeze sentimentul încrederii primare.

Odată depăşită această fază de către copilul de vârstă mică, acesta a dobândit o încredere primară şi a acumulat şi puţină neîncredere (suficientă pentru a nu rămâne cu totul naiv). Sentimentul că eu mă simt bine şi că lumea este un loc sigur în care nevoile mele sunt satisfăcute reprezintă o bună condiţie prealabilă, pentru a intra în faza următoare, în care va trebui să aibă primele sentimente conştiente de autonomie. Însă, dacă în această fază, copilul nu este oglindit de către persoana de ataşament

(adică nu este „văzut”), el nu poate dobândi sentimentul autonomiei, adică senzaţia că există separat de mamă (sau de persoana de referinţă). Dacă cel mic nu se poate baza pe disponibilitatea părintelui, în ceea ce priveşte prezenţa în plan intern, cât şi extern, copilul nu va putea realiza, în mod corespunzător, următorii paşi în dezvoltarea autonomiei şi va avea dificultăţi în a câştiga suficientă încredere în viaţă. Rezultatul va fi obţinerea unei personalităţi cu tendinţe mai curând depresive şi anxioase. După câte ştim astăzi, acest lucru este valabil şi pentru stadiul intrauterin de dezvoltare. În contextul conflictului arhaic primar, acest fapt denotă că sugarul, în dependenţa sa existenţială, va fi chiar dispus să renunţe la propria sa dezvoltare, dacă acest lucru i-ar destabiliza prea mult pe părinţi.

În cazul Lisei (vezi Capitolul 4), am văzut că, încă din pântecele matern, ea nu-şi găsise cu adevărat locul, adică nu putea accepta (emoţional şi sufleteşte) să se cuibărească în uter, pentru a stabili o legătură cu mama. Ea a rămas în stadiul unui simplu şi minuscul ovul fertilizat în tranzitul său spre uter, cu senzaţia că încă nu a ajuns acolo. A renunţa la dreptul de a ocupa un loc denotă, de asemenea, şi incapacitatea de a simţi firescul existenţei, imposibilitatea de conectare la viaţă şi renunţarea la ipostazele naturale de dăruire şi de acceptare şi la fluxul iubirii ce rezultă de aici.

Fără un loc sigur, nu există relaxare, nu există o siguranţă reală ori un spaţiu care să insufle siguranţă; altfel spus, în lipsa acestei siguranţe, nu putem să creştem de la bun început încrezători în viaţă. În felul acesta, încrederea primară, în limite normale, nu poate prospera! De fapt, impulsul vital automat, care năzuieşte către împlinire, este strâns legat în forma sa de manifestare de pierderea

ameninţătoare (şi perceptibilă) a mamei. Conflictul care trebuie rezolvat, cu toate expresiile sale ambivalente, tipice acestei faze, nu poate fi gestionat când copilul fantazează că rezolvarea acestei dileme ar aduce cu sine moartea „sufletească” a mamei. Fără un port de refugiu sigur, fără o casă, ne simţim pierduţi, precum o bărcuţă pe valuri la vreme de furtună pe mare.

Numai împărtăşind aceeaşi soartă, de a nu le fi fost îngăduit să-şi găsească un loc, mama şi fiica încheie o alianţă „de nevoie” şi, astfel, se naşte o intimitate izvorâtă din durerea comună. Cu referire la Lisa, s-a dovedit că drama este de sorginte transgeneraţională, coborând până la generaţia străbunicii, care-şi pierduse locul sigur la vârsta de doi ani şi, prin urmare, nu s-a putut califica pentru a doua fază de dezvoltare. Se poate presupune chiar că procesarea vinovată a pierderii traumatice materne suferite de stră-străbunicul a cărui mamă murise la naştere a contribuit la decizia de a o îndepărta pe fiica întâi-născută (adică pe acea străbunică) din familie atunci când s-au născut fraţii acesteia. Niciodată o mamă n-ar trebui să mai moară la naştere şi, în felul ăsta, orice pretenţie excesivă ar trebui evitată.

Printr-un sacrificiu, Lisa renunţă la locul ei şi la dreptul ei de a fi „împovărătoare” pentru mamă. În ciuda faptului că dorinţa de a face parte din familia respectivă reprezintă o primejdie pentru această mamă, copilul Lisa nu poate renunţa, totuşi, la acea cerinţă, deoarece, pentru el, reprezintă o dependenţă cu miză existenţială. Ţinând cont de starea de lucruri, copilul mic nu poate primi nimic şi, prin urmare, nu poate (la fel ca în generaţiile anterioare) să se simtă satisfăcut. Fiind absentă, capacitatea de asimilare rămâne blocată. Această fază de dezvoltare, în

care este în joc conflictul dintre încredere şi neîncredere, nu poate fi soluţionată (adecvat) într-o atare situaţie.

Înainte de toate, străbunica, bunica şi mama trebuiau să fie îngrijite ideal, la modul ipotetic şi credibil, pentru ca Lisa să-şi poată ocupa, în fine, locul cuvenit. Poţiunea vindecătoare le-ar putea oferi strămoşilor ceea ce ar fi avut nevoie, la momentul şi locul potrivit, fiind administrată de persoana potrivită. Lisa este acum în măsură să recupereze rămânerea în urmă din cadrul procesului ei de dezvoltare – prin dizolvarea fixaţiei – şi să-şi desăvârşească potenţialul autentic.

Stadiul 2: copilul mic – autonomie versus dependenţă

„Sunt ceea ce vreau să fiu”

A doua etapă, conform lui Erikson, se mai numeşte şi etapa anal-musculară. Începe în jurul vârstei de 16 luni şi se termină la aproximativ trei ani. În cursul acesteia, copilul ar trebui să dezvolte mai multă autonomie şi să-şi diminueze sentimentele de ruşine şi îndoială, adesea asociate cu eforturile în această direcţie. Dacă cei mici sunt încurajaţi de părinţi în acest stadiu şi întăriţi în autoeficacitatea lor, aceştia învaţă să aibă încredere în ei înşişi şi să-şi dezvolte încrederea în propriile abilităţi. Stima de sine creşte, sporeşte procesarea necesară pentru rezolvarea conflictelor legate de ruşine şi îndoială şi se anticipează un anumit progres spre autonomie în ceea ce priveşte detaşarea faţă de figura de ataşament. Experienţele pozitive de separare, în doze mici,

gestionabile, întăresc copilul şi-l învaţă că o viaţă fără mamă, cel puţin temporar, este posibilă.

Dacă o mamă, ca de pildă Susanne din studiul nostru de caz din paginile următoare, nu se poate separa de copilul ei, conform condiţiei cerute de vârsta acestuia, dacă ea îl ţine prea strâns şi nu-l încurajează să încerce să se separe, copilul rămâne anxios şi dependent. Deoarece, din punctul de vedere al Codului Generaţional, trebuie cruţată rana mamei, rană provocată de lipsa de sprijin din copilăria lui Susanne (stadiile 1 şi 2), chiar şi implicarea cu caracter pozitiv a unui terţ (de exemplu, a unei educatoare sau a tatălui copilului) nu mai poate ajuta prea mult. În primul rând, pactul de loialitate al copilului trebuie descifrat şi înţeles. Micuţa Mila, fiica lui Susanne, care, conform propriei evaluări, era, de fapt, o „Powergirl”, renunţase la această trăsătură puternică pentru a nu-şi părăsi mama care nu reuşise să gestioneze nici măcar această fază de dezvoltare specifică copilului mic. Susanne fusese dată la creşă deja la vârsta de opt săptămâni, deoarece mama ei, singura care susţinea familia, a trebuit să se întoarcă la muncă, în regim de normă întreagă. Aici devine limpede cum o treaptă ratată de maturizare în cazul mamei Milei influenţează stadiul corespunzător de dezvoltare al fetei ei şi, astfel, îi obstrucţionează acesteia următorii paşi spre maturizare.

În următorul capitol vă vom prezenta cum se sesizează şi se pot soluţiona, pe baza conceptului Codului Generaţional, conflictele profunde dintre generaţii, precum şi relaţia de interdependenţă transgeneraţională şi cum se poate instaura o evoluţie sănătoasă spre maturizare.

Stadiul 3: copilul de grădiniţă – iniţiativă versus vinovăţie

„Sunt ceea ce-mi închipui că voi deveni”

Această treaptă este cunoscută, de asemenea, şi sub numele de stadiu genital-locomotor. Este vârsta jocului, o perioadă în care copilul cu vârste cuprinse între trei şi şase ani asimilează, pe cale ludică, viaţa, cu evoluţiile, circumstanţele şi particularităţile sale şi învaţă, cu această ocazie, cum funcţionează mecanismele acesteia. Se supune testelor, acceptă provocările vieţii, ia aşa-zise iniţiative. Copilul învaţă că poate contribui şi el şi că trebuie să-şi asume răspunderea pentru faptele sale. Această nouă treaptă îi permite, de asemenea, să înveţe a-şi evalua propriul comportament, în raport de consecinţele sale, motiv pentru care încearcă acum un soi de vinovăţie.

În cursul acestei trepte se manifestă şi criza oedipiană care, potrivit lui Freud, reprezintă nevoia copilului de a se detaşa de mamă şi de a apela la tată ca la o a doua persoană de referinţă de care se poate ataşa. Fiica ar trebui, prin urmare, să primească confirmarea paternă, dar trebuie să fie dezamăgită în calitatea ei de „parteneră”, astfel încât să nu se poată ivi vreo „nuntire magică”, după cum o desemnează Albert Pesso. Astfel, într-un proces normal, după separarea de mamă, fata îşi ocupă locul alături de celelalte femei, în timp ce băiatul se desprinde de mamă, este „dezamăgit” de ea, la rândul său, şi-şi dă seama că nu poate fi partenerul ei amoros şi, mai mult decât atât, nu poate deveni nici măcar o femeie adultă, precum mama. Aşa că îşi ia locul alături de tatăl său, care

acum devine din ce în ce mai important ca model. În această perioadă, părinţii ar trebui să-şi sprijine copilul în asumarea rolului de gen, încurajându-l, dar fără a-l suprasolicita. Copilul îşi poate privi acum viitorul şi poate deveni mai conştient de propria vulnerabilitate. A sosit, de asemenea, şi vremea anxietăţilor specifice acestui stadiu de dezvoltare. În acelaşi timp, copilul caută provocarea şi vrea să-şi înfrunte temerile.

Un exces de vinovăţie, provocat de presupuse acţiuni greşite sau de un fel de a fi care ar fi inadecvat, duce la o inhibiţie accentuată, copilul nemaiîncercând nici măcar să ia vreo iniţiativă. Însă o doză prea scăzută de „vinovăţie", respectiv de autolimitare şi autocritică şi prea multe iniţiative expansive duc la un comportament nesăbuit faţă de ceilalţi. Planurile şi obiectivele se concep, în acest caz, pe seama altora; apare apetitul crescut de risc, manifestat în forme inadecvate.

Pasul în maturizare este reuşit atunci când se creează un echilibru din care rezultă o direcţionare adecvată către ţel. Dacă, de exemplu, există un pact de loialitate, conform mottoului „Cu virtuozităţile mele feminine, voi reuşi, fată fiind, să scot din tata un soţ rezonabil, căruia să-i placă de soţie (mama mea), să-i declare acest lucru şi s-o îndrăgească", această fază este pândită de primejdia de a se manifesta o fixaţie la aşa-numitul triunghi oedipian pervers, ceea ce presupune că fata/băiatul preconizează să compenseze neajunsurile ambelor părţi parentale. De pildă, băiatul de aceeaşi vârstă îşi propune pactul de loialitate în următorii termeni: „Îţi voi arăta cum să tratezi, ca bărbat, o femeie (pe mama mea), în aşa fel încât s-o poţi face fericită". Pe această cale, se manifestă, în mod automat, o rivalitate excesivă faţă de părintele de acelaşi sex, experimentată în prezenţa unui sentiment de

vinovăţie şi ducând la înstrăinarea de acesta. Astfel, fiica se închipuie în postura unei partenere „mai bune” pentru tată, fiul, ca „adevăratul” partener al mamei. Beneficiul pe care-l aduce această confirmare pentru încrederea în sine a unui copil, văzându-se brusc atât de important în relaţia cu mama sau tatăl, face deosebit de dificilă renunţarea la acest rol. Nevoia părinţilor, în special cea a părintelui de sex opus, de a primi apreciere şi recunoaştere, este satisfăcută pe căi ocolite, cuplul părintesc asigurându-se de dăruirea devotată din partea copiilor lor. Frecvent, se poate presupune că părinţii care nu reprezintă răspunsul afectiv potrivit pentru copilul lor aflat în acest stadiu n-au fost, la rândul lor, capabili să-şi rezolve propriul conflict specific acestei trepte de maturizare. O mamă, de pildă, care, din cauza războiului, nu şi-a întâlnit niciodată tatăl, adică o femeie adultă care poartă în sine frustrarea de a nu fi fost confirmată în chip de „fetiţă a tatii”, va încerca să „recupereze handicapul” în cadrul relaţiei cu fiul ei. În cazul în care tatăl, în calitate de alternativă viabilă, lipseşte sau eşuează din cine ştie ce motive, conflictul copilului privind recunoaşterea sa nu va putea fi soluţionat în mod adecvat. În consecinţă, copilul va rămâne ataşat şi dependent de mamă. În plan sexual, acest lucru se poate manifesta şi sub forma impotenţei, promiscuităţii sau frigidităţii.

Pasul ratat la nivel de maturizare denotă grave consecinţe pentru propria dezvoltare şi pentru reuşita ulterioară a unui parteneriat la vârsta adultă. O abrogare a respectivului Cod Generaţional, însoţită de îngrijirea ideală a părintelui, precum şi de imaginarea unei îngrijiri ideale pentru sine, permite continuarea procesului de maturizare. În acest fel, vor putea fi dezvoltate trăsături precum

curajul, previziunea, responsabilitatea şi, înainte de toate, cunoaşterea graniţelor proprii, precum şi ale celorlalţi.

Stadiul 4: şcolarul mic – competenţă practică versus inferioritate

„Sunt ceea ce învăţ”

Între şase şi doisprezece ani, în aşa-numita fază de latenţă, sarcina copilului este de a învăţa abilităţile sociale pe care societatea i le pretinde. În plus, ar trebui să-şi dezvolte competenţele. Dacă, anterior, prin intermediul jocului, se prefăcea că acţionează, acum i se cere să întreprindă ceva, în mod efectiv.

Realizările sunt importante, iar în această privinţă, părinţii sau anturajul apropiat nu mai sunt singurii care vădesc o influenţă asupra copilului – atât pozitivă, cât şi negativă.

Astfel, un profesor insensibil sau un coleg recalcitrant din clasă îi pot diminua stima de sine, în timp ce un adult, ce-i va da o confirmare, îi va permite copilului să-şi perceapă propria competenţă şi să fie mândru de propria realizare. În această fază, ar trebui să-i fie insuflată dorinţa de a învăţa. Cu toate acestea, entuziasmul şi diligenţa nu ar trebui să devină un mijloc de presiune, ca să transforme o fiinţă vie în marioneta plină de virtuozitate a unor părinţi ambiţioşi.

Acest fapt nu este întotdeauna evident, întrucât, datorită rănilor părinteşti, cauzate, de exemplu, de lipsa de încurajări şi laude de care părinţii au avut parte în propria

lor copilărie, copilul va percepe inconştienta aspiraţie a părinţilor de a fi lăudaţi şi nu va mai fi capabil să facă distincţia între propria sa ambiţie şi cea a genitorilor lui. Copilul se străduieşte din dragoste pentru părinţi, şi nu pentru că aceştia ar aştepta ceva de la el. Atunci când copiii primesc laude doar pentru performanţele şi talentele lor, aceştia dezvoltă o încredere de sine unilaterală, măsurată în funcţie de performanţă şi realizări şi se aleg, apoi, cu sentimentul că nu le este permis să-şi arate latura „vulnerabilă”, cum ar fi frica sau nevoia. Acest fenomen poate duce, încă de la vârste fragede, la suprasolicitare, ceea ce face ca acel copil să-şi sacrifice copilăria, devenind un virtuoz care trebuie să strălucească cu orice preţ.

Copiii care practică sportul de performanţă sau dovedesc excelenţă în arta muzicală plătesc adesea aceste talente cu sacrificarea copilăriei lor, care nu mai este deloc una lipsită de griji şi relaxată. Astfel de foşti virtuozi menţionează adesea apariţia ulterioară a epuizării psihice, legată de experienţele lor din copilărie. Nu de puţine ori, sclipirea din ochii mamei sau ai tatălui este cea care a stimulat ambiţia acestor copii şi, deşi n-au fost niciodată forţaţi în mod evident, au dezvoltat o enormă îndârjire de a progresa în continuare, mereu mai bine sau mai repede. Nu s-au mai putut opri fiindcă ambiţia de a câştiga a fost cea care i-a dirijat, şi nu performanţa realmente obţinută.

În timp ce aici avem un exemplu de ambiţie supradimensionată, lăsând deja să se întrezărească pactul inconştient de loialitate încheiat cu tatăl, lucrurile se pot petrece şi invers: oamenii pot să ajungă a fi afectaţi de sentimentul de inferioritate şi de lipsă de valoare. Pierd încrederea de sine, renunţă repede sau nici măcar nu mai

vor să-şi asume o provocare. Vor dezvolta senzaţia că sunt nişte rataţi sau vor deveni exagerat de comozi.

Pasul spre maturizare va fi făcut atunci când motivaţia de bază a copilului devine bucuria de a studia, când este animat de un fior creator, armonios şi echilibrat al datoriei îmbinate cu plăcerea, iar aspiraţiile îi sunt măsurate cu etalonul afecţiunii.

Stadiul 5: adolescentul – identitate versus confuzie a identităţii

„Sunt ceea ce sunt”

Această treaptă reprezintă adolescenţa, pubertatea, care încep la vârsta de aproximativ doisprezece ani şi se termină între vârstele de 18 şi 20 de ani. Potrivit celor mai recente descoperiri, cu excepţia fazei prenatale, această treaptă este momentul în care hormonii sexuali sunt mai capabili decât de obicei să pornească sau să dezactiveze comutatorul genelor. Faza de restructurare completă a creierului, „reformatat” în această perioadă, duce la stări emoţionale haotice, cunoscute şi temute de toţi părinţii cu adolescenţi în familie. Tot pe parcursul acestei faze, adolescentul ar trebui să atingă stadiul de identitate (cine sunt eu?) şi să înveţe a evita confuzia între roluri. El va trebui să ştie să răspundă la întrebările: cine este el în sine şi ce modalităţi de încadrare în mediul social a descoperit?

În această fază, tot ceea ce s-a experimentat până acum este rezumat pentru a forma o imagine de sine uniformă

şi, de asemenea, pentru a realiza că această imagine este considerată ca fiind semnificativă de către societate.

Deosebit de importante în această perioadă sunt tranziţiile de la copil la adult, pentru a simţi mai bine distincţia dintre copilul aparent neputincios şi adultul aparent mai puternic şi mai responsabil. Ritualurile se dovedesc utile în această situaţie. Adulţii ar trebui să-şi ia adolescenţii în serios, când aceştia îşi pun întrebarea „Cine sunt eu, în definitiv?”, şi să-i sprijine în croirea propriului drum. Erikson sugerează că adolescenţii ar trebui să-şi ia un fel de „răgaz”, să întreprindă o călătorie mai lungă şi să ia pauze, când au nevoie, pentru a se regăsi.

Acum, în această situaţie, ne putem lesne închipui măsura semnificativă în care conflictul arhaic, rămas nesoluţionat, afectează identitatea egotică. Cine mai sunt eu, dacă slujesc inconştient, fără să ştiu, aşteptărilor, aspiraţiilor, dar şi datoriilor strămoşeşti? În activitatea noastră cu băieţi şi fete de la 14 până la 17 ani, am aplicat o versiune soft a conceptului de Cod Generaţional şi am reuşit să sprijinim tinerii cu mare succes în căutarea lor de sine. „Dintr-odată, calea de urmat mi-a fost limpezită şi m-am răzgândit. Acum puteam să păşesc către viitorul meu, încurajată de nişte părinţi mulţumiţi” – a spus un tânăr de 17 ani, care venise la mine, îngrijorat de performanţele sale scăzute, pentru a înlătura Codul ce-l lega de tatăl său.

Încercarea ratată de a gestiona această fază este exprimată printr-un exces de identitate egotică, remarcată la oamenii care se aruncă cu nesăbuinţă într-o anumită direcţie pe care apoi o idealizează ca fiind singurul lucru adevărat, fără a vădi vreo toleranţă faţă de ceilalţi. Sau se poate vedea, din contră, o lipsă de identitate, aşa cum se întâmplă cu oamenii care se retrag din societate, fiind

deficitari la capitolul stimei de sine. Unii se alătură, apoi, unor grupuri care compensează, prin substituţie, lipsa lor de personalitate, cum ar fi sectele religioase, organizaţiile militare, cluburile elitiste, ce afişează indivizi sau conţinuturi, care au pretenţia că se disting de mase, chiar dacă, drept rezultat, au parte de o reacţie de respingere, orientându-se după deviza: „Mai bine să fii rău decât un nimeni”. Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care tinerii, inclusiv cei din ţările occidentale, se alătură, în această etapă a vieţii lor, unei grupări radicale, precum ISIS – cu consecinţe devastatoare pentru trup şi suflet.

Atunci când se lucrează cu adolescente şi femei cu tulburări de comportament alimentar, asistăm de multe ori la ceva similar: vedem că ele preferă să „cocheteze” zilnic cu moartea, doar ca să nu mai aibă sentimentul de a nu poseda un sine (sau de a crede că nu-l posedă). Îndărătul pactelor de loialitate încheiate de aceste tinere fete, se întrezăresc adesea destinele tragice ale strămoşilor, care au instrumentat un atac extrem asupra sinelui lor. Mame care au murit de foame pentru a-şi ţine copiii în viaţă, fete violate, mame care şi-au pierdut copiii sau care erau ele însele să moară. Singura lor şansă de supravieţuire a constat în strategiile de supravieţuire, aşa cum le găsim adesea în biografiile celor traumatizaţi. Când viaţa devine insuportabilă, sufletul (eul) părăseşte trupul şi ia naştere acel peisaj sufletesc mort, gol, sărac în resurse de hrană pentru ceilalţi.

Astfel, adesea este necesar ca la început să se administreze, în mod ipotetic, poţiunea vindecătoare sufletului acelor strămoşi lezaţi cu atâta cruzime, pentru ca nou îmbogăţita sevă vitală să vascularizeze din nou cordonul ombilical şi să treacă asupra descendenţilor binefacerile unui elixir aducător de viaţă, în loc de otrava

traumelor, cauzatoare de boli şi de hrană toxică. Numai în acel caz va mai fi posibilă o creştere sănătoasă, iar respectiva fază din procesul de dezvoltare ar putea fi depăşită cu succes. În cazurile severe, această terapie intensivă necesită asistenţa unor specialişti experimentaţi.

A vedea copilul cu adevărat

Scopul acestui demers terapeutic este de a-i ajuta pe părinţi să vadă cu adevărat cine este „persoana” din copilul lor şi de a-i ajuta să identifice nevoile reale ale acestuia. Părinţii obţin astfel competenţele care răspund perfect nevoilor copilului. Aceste competenţe, împreună cu iubirea şi afecţiunea părintească, duc la o îngrijire armonioasă a copilului.

Forţele misterioase ale Milei

Să luăm exemplul lui Susanne, care a crescut singură cu mama ei în fosta RDG. Mama ei o dăduse la creşă de la vârsta de opt săptămâni, ceea ce era uzual în acele timpuri. Mama, unica susţinătoare a familiei, a trebuit să lucreze cu normă întreagă şi n-a putut să-i stea fetiţei la dispoziţie îndeajuns, în calitate de persoană de ataşament, de care fata ar fi avut nevoie în primii ei ani de viaţă, decisivi pentru stabilizarea ataşării. În plus, n-a existat o figură paternă de încredere. Copilul nu a avut niciodată contact cu tatăl biologic. Susanne a suferit foarte mult din cauza relaţiei distante şi reci cu mama ei şi a vrut să fie o prezenţă maternă diferită.

Când s-a născut fetiţa ei, Mila, în mod firesc, a rămas acasă şi i-a acordat copilului toată atenţia – aşa cum şi-ar fi dorit să se poarte propria ei mamă. Deoarece, din cauza divorţului timpuriu, vădea tendinţe anxioase, legate de pierderea şi de separarea de partener, ea a întâmpinat dificultăţi în a se „dezlipi” de propria-i fiică, potrivit cerinţelor etapei de vârstă, răspunzând fiecărei temeri infantile cu un comportament supraprotectiv. În felul acesta a stârnit, literalmente, un comportament evitant în cazul fetei ei, Mila. Când, la trei ani, ea trebuia să meargă la grădiniţă, la plecare a început să plângă când şi-a luat la revedere, iar Susanne a luat-o imediat acasă cu ea. Copilul ei nu trebuia să simtă aceeaşi senzaţie de abandon pe care o încercase ea la o vârstă mică.

Confuzia dintre copilăria Milei cu propria ei poveste de viaţă ne-a devenit evidentă, însă, în felul acesta, fiica nu putea să se deprindă prin experienţe pozitive de separare, ceea ce ar fi fost important pentru o dezvoltare sănătoasă. Fetiţei nu i s-a oferit un răspuns adecvat la nevoia ei de bază privind sprijinul şi autonomia tocmai pentru că şi mamei ei îi lipsiseră răspunsurile adecvate la aceste nevoi. Din pricina faptului că fusese separată prea devreme de propria-i mamă şi nu a avut o experienţa corectivă paternă, Susanne a experimentat acum propria ei suferinţă infantilă, iar când credea că Mila se simte în nesiguranţă şi este afectată de durerea separării, i-a oferit fiicei ceea ce ea însăşi ar fi avut nevoie în copilărie, fără să observe de ce fel de sprijin ar fi avut cu adevărat nevoie copilul ei. În afară de asta, fetiţa a simţit cât de prost receptează mama ei despărţirea de ea, când o lăsa în urmă la grădiniţă şi s-a „asigurat”, printr-un comportament de „agăţare”, că mama nu va mai trece prin suferinţa unei (noi) despărţiri. Copilul şi-a protejat

mama, în punctul ei cel mai vulnerabil. Mama a vrut să-şi trateze copilul mai bine decât o făcuse propria ei mamă şi, astfel, şi-a transferat, inconştient, propriul deficit asupra fiicei. În felul acesta, rana ei devine vizibilă pentru copil şi-i induce, pe această cale, o sarcină inconştientă.

Mama, cu dorul ei după o mamă disponibilă şi prezentă, se „agaţă" acum de copilul ei, care devine astfel obiectul de care însăşi mama ar fi avut nevoie în acel moment. Astfel, în această situaţie, copilul „are grijă" de mamă şi încheie aşa-numitul pact de loialitate. Fetiţa din exemplul nostru ar fi avut nevoie de o mamă care să o susţină şi în dezideratele ei de autodeterminare, care s-o asigure că poate face faţă durerii provocate de separare, că are capacitatea de a depăşi teama de separare. Mama, cu siguranţă iubitoare şi protectivă, a acţionat cu bună-credinţă, considerând că este o mamă mai bună pentru copilul ei decât avusese ea parte şi, în acest caz, s-a înşelat. Experienţa Susannei cu mama ei a determinat, în mod decisiv, modul în care Susanne s-a raportat la fiica ei, Mila.

Terapia copiilor în prezenţa părinţilor

În cadrul terapiei la care a luat parte familia respectivă, intervenţie bazată pe Codul Generaţional pentru Copii, a fost organizată, mai întâi, o şedinţă părinte-copil, care trebuia să ajute mama în formarea unei imagini clare asupra fetiţei şi care mie, în calitate de terapeută, trebuia să-mi furnizeze primele indicii de diagnosticare.

Întrucât Mila avea doar patru ani, am mediat consultaţia de o oră printr-un joc. „Iepuraşul sperios", un joc dezvoltat

special în vederea acestei activităţi consacrate anxietăţilor infantile ce apar în procesul de dezvoltare, foloseşte marionete reale cu trăsături de iepure şi un scenariu terapeutic de joacă pentru a aprofunda subiectul temerilor şi felul în care poate fi elaborată identificarea copilului cu personajele întruchipate de iepuri.

Părinţii-iepure, predeterminaţi ca „ideali”, permit copiilor lor iepuri, curioşi, dar anxioşi, să-şi satisfacă nevoile de bază (loc, protecţie, hrană, sprijin şi graniţe) într-un mod personalizat.

Datorită scoaterii la iveală a unor diverse anxietăţi infantile, ascunse sub căpăţânile de varză, subiectul anxietăţii este abordat prin mijloace distractive, ce stârnesc curiozitatea şi dau un feedback imediat, într-o manieră orientată spre resurse. Prin tehnica conversaţiei centrate pe emoţii (de exemplu, microtracking-ul dezvoltat de Albert Pesso), fetiţei i-au fost oglindite emoţiile.

Ca şi în majoritatea cazurilor, Mila a născocit rapid propriile soluţii atunci când a venit vorba de ce sfat ar trebui să-i dea Iepuroaicei-mamă în privinţa Copilului-iepure. Părinţii care participă la jocul „Iepuraşului sperios” au şi ei satisfacţia de a-şi arăta propriile temeri şi de a cere ajutor – momente deosebit de valoroase din punctul de vedere al diagnosticării. În cazul nostru, mama a vrut să joace numai rolul Iepuraşului sperios, aşa că eu am preluat, mai întâi, rolul Iepuroaicei-mame, în timp ce tatăl a preluat rolul Iepuroiului-tată.

În marea lor aventură de a se duce, neînsoţiţi de părinţi (îndemn la autonomie şi dezvoltare), printre straturile de varză, iepuraşii se confruntă cu anxietăţile tipice copiilor. Apare aici inclusiv teama de separare. Atâta timp cât un

iepuraş nu s-a dumirit încă în ce fel să-şi înfrunte teama „sa” proprie, el poate (sau trebuie) să se întoarcă în buzunarul şorţului mamei sau în rucsacul (loc de refugiu) tatei. Aici iepuraşii găsesc protecţie şi sunt învăţaţi de părinţi cum să-şi învingă frica. Aici, terapeutul trebuie să intervină, aducând corective, dacă părinţii iepurelui nu ştiu ce să facă sau fac o sugestie nepotrivită, adică exprimă o idee care nu este utilă. De exemplu, este lipsit de sens să le spunem iepuraşilor că n-au a se teme de câini sau de vulpi. Evident că, în aceste cazuri, ar trebui să se teamă şi să se adăpostească degrabă la loc sigur. După cum descrie Erikson, într-un chip atât de elocvent, maturitatea unui stadiu de dezvoltare este atinsă cu adevărat doar atunci când comportamentul copilului nu mai este unilateral, deci nu mai înclină doar într-o singură latură, ca atunci când copilul e tot timpul curajos, mai bine zis exuberant, fără să-i pese de consecinţe. În această situaţie, comportamentul matur ar dovedi un curaj cenzurat, la nevoie, de o doză sănătoasă de anxietate.

Un alt obiectiv urmărit de joc este achiziţionarea deprinderii de a fi autoeficace, prin posibilitatea de a parcurge o nouă experienţă de învăţare. În exemplul nostru, iepuraşii sperioşi, identificând în grădina de legume bileţele cu sfaturi utile (experienţe pozitive de învăţare) şi acceptându-le ca fiind de ajutor, vor putea ulterior „exersa”, împreună cu părinţii şi cu terapeutul, punerea în practică a acelor sfaturi.

În cazul nostru, Milei i s-a recomandat, printre altele, „să-şi îndrepte şi să-şi întărească spatele”. În acest moment, aş dori să vă arăt cum îşi face Codul Generaţional simţită prezenţa, în cazul de faţă, şi cum o corectare adusă experienţelor avute de părinţi în propria lor copilărie deschide noi căi de urmat în comportamentul părinţilor şi

copiilor: Mila a fost acum lăsată să-şi aşeze părinţii aşa încât să-i susţină spatele şi să-i instruiască asupra modului în care o puteau ajuta să-şi gestioneze anxietăţile. De fapt, ea îşi selectase conflictul în legătură cu frecventarea grădiniţei, poate şi din cauza faptului că părinţii îl menţionaseră ca motiv al consultaţiei la cabinetul terapeutului. Acum le-a comunicat părinţilor felul în care trebuie să o susţină, întărindu-i spatele. Amândoi aveau să o atingă pe spate, iar tatălui i-a impus să o îmbrăţişeze pe mamă. Apoi, tatăl ar trebui să-i zică Milei: „Hai, micuţă Powergirl, poţi s-o faci!”, iar mamei trebuia să-i declare: „Eşti o fată puternică, nu-ţi face griji!” Tatăl s-a executat fără probleme, iar „energica” Mila iradia de satisfacţie.

I-am confirmat Milei cât de bine i-a priit să-şi audă tatăl spunând acest lucru şi că şi mama este acum la curent cu doleanţele ei. Ea aruncă o privire ezitantă şi întrebătoare în direcţia mamei, iar eu am avut grijă să-i oglindesc acest gest, întrebând-o: „Cât de nesigură te simţi, gândindu-te la un lucru de genul: o fi priceput şi mama de ce am nevoie?” Mila a dat din cap şi, înainte ca mama să poată spune ceva, am întrebat-o pe Mila ce părere are despre faptul că mamei îi vine greu să creadă asta: oare ce o făcea să aibă reţineri?

— E mereu speriată! a izbucnit fata, uitându-se îngrijorată şi puţin vinovată la mamă.

— Poate că, pe când era copilă, ar fi avut şi ea nevoie de un tată care să ştie că ea e o Powergirl, nu crezi? i-am sugerat Milei.

— Mama n-a fost o Powergirl, a declarat Mila, n-avea nici tată!

— Ce crezi că i-ar fi trebuit ca să fie o Powergirl? am întrebat-o.

S-a putut observa cum cugeta Mila la întrebare, meditând la defectele mamei şi folosindu-şi cunoaşterea inconştientă trezită de intervenţia respectivă, tot oscilând între diverse soluţii de rezolvare.

— Păi, i-ar fi trebuit un tată care să o iubească, cum e tatăl meu, a izbucnit radioasă şi a dus mâna tatălui ei pe braţul mamei sale.

Acum am reluat jocul cu iepuraşii sperioşi, menţionând în treacăt că tata era, ce-i drept, soţul mamei, dar nu şi tatăl ei. Apoi am ales iepuraşul speriat cu care mama se jucase înainte. În spiritul unui mic spectacol de teatru de păpuşi, i-am sugerat Milei următoarea scenă cu ajutorul căreia să-şi „îngrijească" mama, pe când era copil, având grijă să includă şi soluţia dată de ea:

— Dacă aceasta ar fi mama ta, în copilărie, iar acela ar fi fost tatăl de care ar fi avut ea nevoie, atunci acel tată ar fi zis: „Te iubesc foarte mult şi voi fi mereu alături de tine!"

Mila a aprobat, înclinând din cap, iar eu am stăruit iarăşi asupra întrebării în ce măsură ar fi ea de acord cu o atare îngrijire acordată mamei. Această îngrijire ideală a mamei, o îngrijire prin procură, urmează a fi stocată acum ca o nouă „informaţie" şi reprezintă deja o componentă importantă a soluţionării conflictului de separare pe care-l parcurge Mila.

Mama şi tatăl, amândoi foarte rezervaţi în timpul acestei activităţi, au avut acum un cuvânt de spus. Au fost foarte mişcaţi de experienţa la care asistaseră, iar mama a

înţeles legătura dintre propriile ei temeri privind pierderea legăturii afective, pe de o parte, şi anxietatea de separare a fiicei, pe de altă parte.

De asemenea, amândoi au fost vizibil impresionaţi de „cunoştinţele” dovedite de fiica lor.

Mama Susanne i-a spus Milei: „Acum am înţeles că eşti o Powergirl şi, pur şi simplu, nu-mi venea să cred, fiindcă eu însămi n-am fost o fire atât de puternică”.

Tatăl Milei şi-a luat fiica de mână şi i-a spus: „De-acum, îţi voi spune mai des cât de puternică te găsesc. Şi, în plus, cred că eşti şi destul de mintoasă. Sunt mândru de tine!”

O abordare orientată spre resurse creează, încă de la prima întâlnire, un nou contact emoţional, cu efect de durată, între părinţi şi copil. Părinţii au posibilitatea să-şi înţeleagă mai bine copilul. Copilul însuşi experimentează, la rândul său, un nou mod de a fi văzut prin oglindirea emoţiilor şi obţine acces la propriile trăiri. Tehnicile conversaţionale speciale, provenind de la diferite şcoli de terapie de familie, se întrepătrund aici şi ajută la dobândirea unor noi viziuni asupra propriului comportament sau asupra comportamentului copilului. Părinţii pătrund, pe această cale, în universul trăirilor emoţionale ale copilului şi iau act de nevoile sale emoţionale. În cursul sesiunii următoare, părinţii vor avea posibilitatea de a înţelege semnificaţia transgeneraţională a simptomelor prezentate de copil şi de a le capta la un nivel mai profund.

Convorbiri cu părinţii ulterioare descifrării Codului Generaţional al copilului

În cadrul acestor convorbiri, ies în prim-plan părinţii, cu propria lor biografie. Pe baza istoriei lor ancestrale, ei pot face, încă de la prima întâlnire, conexiuni relevante între propria biografie şi prestaţia lor în calitate de mamă/tată. În funcţie de capacitatea de autoreflecţie, părinţii pot deveni conştienţi de aşteptările sau de aspiraţiile legate de copiii lor şi de modul în care acestea au modelat Codul Generaţional al copilului.

Începând să-şi recunoască propriile răni, părinţii pot vedea mai limpede în ce zone şi-au „afectat" propriii copii. În această activitate de constelare genealogică, noi introducem adesea jocul cu valoare terapeutică numit „Rădăcini puternice" (vezi şi Capitolul 16). Consolidarea resurselor şi creşterea gradului de conştientizare a propriului potenţial, precum şi a potenţialului copilului ajută şi la observarea propriilor „umbre".

Îndrumare şi sprijin, prin diferite intervenţii şi în diverse formate de terapie

Experimentându-şi propriile trăiri din copilărie, într-o variantă corectată, părinţii şi alte persoane de referinţă (asistenţi parentali, părinţi adoptivi, alţi membri ai familiei ori alte figuri de ataşament) învaţă să facă distincţia între propriile lor nevoi şi cele ale copilului. Conştientizarea şi înţelegerea experienţelor personale din copilărie şi a transferurilor corelate asupra propriului copil îi ajută pe

părinţi să-şi vadă şi să-şi înţeleagă copilul în propriul său fel-de-a-fi.

Ei ajung să se cunoască pe sine, în ce priveşte nevoile lor de bază şi scopurile lor personale, ajungând să înveţe, cu această ocazie, cum să-şi susţină copilul în a face faţă trăirilor sale, cum ar fi cele provocate de frică, bucurie, furie, invidie, frustrare, anxietate de separare, dor de casă etc. Un antrenament prin intermediul jocului ajută la identificarea „răspunsului" particularizat pentru sentimentul şi nevoia respectivă. Părinţii vor găsi din nou răspunsul corespunzător nevoilor copilului lor!

Exerciţiu ludic pentru dobândirea unei percepţii de sine întărite, cu ajutorul „Farmaciei cu jocuri" (Spiele Apotheke®)[56]

Acest coaching dedicat relaţiei părinte-copil, prin intermediul jocurilor destinate să promoveze ataşamentul şi abilităţile de relaţionare, a fost dezvoltat de mine, Sabine Lück, în 2013, pentru profesioniştii din cabinetele psihologice, din centrele de parenting, centrele de consiliere, şcolile primare, departamentele de asistenţă socială şi protecţia copilului etc.

Cu ajutorul „Farmaciei cu jocuri", familiile pot fi antrenate în vederea dobândirii unei percepţii de sine satisfăcătoare

[56] „Farmacia cu jocuri" include o serie de jocuri terapeutice („Iepuraşul sperios", „Oaia furioasă" etc.). Aceste jocuri şi jucării au fost create de Sabine Lück. Ele pot fi „jucate" în cadrul terapiei sau „date pe reţetă" pentru acasă. Instrumentul „Farmacia cu jocuri" este creat în baza metodei Generation Code şi aplică tehnici create de Pesso-Boyden. (N. red.)

şi a unei dezvoltări adecvate a empatiei. Copiii şi părinţii ajung să-şi cunoască sentimentele pe cale ludică şi să dezvolte abilităţi care să-i facă capabili să comunice în plan emoţional.

Conţinutul, orientat spre resurse, precum şi scenariile de joc, reprezentând deja o intervenţie terapeutică în sine, pot facilita parcurgerea de noi experienţe.

De exemplu, se „exersează” deprinderea unei noi culturi a disputelor, în care jocul educaţional, intitulat „Oaia furioasă”, este utilizat ca parte componentă a şedinţei părinte-copil, a sesiunii terapeutice de familie ori de cuplu. În cursul acestui joc, este predată metoda „ascultării active”, o intervenţie clasică a terapiei sistemice, permiţând ambilor interlocutori să dobândească o nouă perspectivă reciprocă. Pe această cale, chiar şi conflictele violente pot fi aplanate cu succes.

Acestea şi alte intervenţii din seria „Farmaciei cu jocuri” antrenează, pe de o parte, răspunsul particularizat la nevoile copilului, iar pe de alta, fac ca toţi membrii familiei să fie sensibili la specificitatea fiecărui membru al familiei şi la nevoile sale tipice. Coachingul pentru îmbunătăţirea relaţiei părinte-copil, bazat pe jocuri terapeutice, ajută de asemenea la experimentarea, într-un chip pozitiv şi constructiv, a unor teme stresante, cum ar fi temerile sau grijile, şi dirijează reacţiile într-o direcţie orientată spre soluţii.

Practicarea de ritualuri personale şi colective

Fiinţa omenească simte nevoia de ritualuri pentru a se simţi în siguranţă şi la adăpost.

• Ritualurile ajută în situaţiile de tranziţie.

• Ritualurile asigură securitate, oferă ataşament, întăresc coeziunea familiei şi consolidează sentimentul de „eu” şi de „noi”.

• Ritualurile contribuie la structurarea fiinţei şi existenţei noastre.

• Ritualurile facilitează urmarea şi respectarea obligaţiilor cotidiene.

• Ritualurile stimulează metamorfozarea şi renunţarea la vechile stări şi obişnuinţe.

Părinţii împreună cu copiii, dar şi cuplurile practică ritualuri individuale, menite să contribuie la consolidarea abilităţilor comportamentale recent dobândite şi la asigurarea unui efect de durată al acestora.

În cazul anterior al micuţei Mila, mama şi copilul au practicat jocul ritual numit „De la inimă la inimă”, ca pilon de susţinere pentru noul început ce se conturează pentru Mila – e vorba despre integrarea în colectivul de la grădiniţă. Acest joc, pe care-l împrumutaseră anterior de la cabinetul meu şi care face parte din instrumentul „Farmacia cu jocuri”, închipuie doi săculeţi pufoşi şi drăgălaşi, pe care sunt lipite inimioare detaşabile.

Aceste mici instrumente ajutătoare sunt încărcate simbolic cu iubire în cadrul unui ritual şi întăresc mama şi fiica, încât să poată îndura despărţirile, dorul de casă şi alte provocări pe marginea tematicii separării şi autonomiei, iubirii şi ataşamentului.

După încărcarea cu iubire, inimioarele din jocul legării inimilor sunt schimbate între ele de către participanţi. În felul acesta, copilul primeşte inima încărcată de către mamă, ca simbol al dragostei ce i-o poartă copilului şi invers. În plus, ambii participanţi pot pune în buzunarul săculeţului câteva obiecte personale, cum ar fi o fotografie, o şuviţă de păr sau un mic cadou-surpriză de consolare.

Decisiv, în acest ritual, este ca mama (sau respectiva figură de ataşament) să primească şi ea un cadou de consolare din partea copilului. Deopotrivă, de mare ajutor mamei este şi felul în care se calmează temerile copilului, acesta ştiind, la rândul său, că mama este şi ea bine îngrijită. Anterior, totuşi, cât se poate de nimerit ar fi fost să se acorde o îngrijire ideală mamei (figurii de ataşament), în cadrul procedurilor terapeutice, aşa cum am procedat în cazul ideal al iepuroaicei-mamă. În felul acesta, copilul va pricepe că, de fapt, nu-i revine obligaţia să-i poarte mamei de grijă. La nivel inconştient, această informaţie se imprimă în câmpul cunoştinţelor predeterminate genetic, ceea ce în fond e cât se poate de corect, eliberând copilul de „rolul” asumat anterior în privinţa mamei (sau a altei persoane de referinţă). Este logic, totuşi, să-i oferim copilului această oportunitate, fiindcă atunci se poate detaşa de atenţia acordată mamei şi se poate întoarce la propria-i viaţă (de la grădiniţă).

Prin urmare, fiecare păstrează acum inima celuilalt în propriul săculeţ, lăsând-o pe a sa în grija celuilalt. Ori de câte ori se iveşte vreo îngrijorare sau nelinişte, mama şi fiica pot strânge la piept simbolul racordării inimilor şi-şi pot aminti că rămân legate una de cealaltă, chiar dacă nu se văd. Fotografia, şuviţa de păr sau, de pildă, desenul unui mic autoportret contribuie la acest proces de alinare.

Timp de trei săptămâni, simbolul legăturii dintre inimi a servit zilnic acestui proces de adaptare la grădiniţă, apoi mi-au adus săculeţii înapoi. Comentariul Milei mi-a stârnit curiozitatea: „Mama şi cu mine nu mai avem nevoie de ele, inimile noastre adevărate sunt acum încărcate”. Cele două inventaseră împreună un nou ritual, exclusiv al lor, pe care-l îndeplineau în fiecare dimineaţă în poarta grădiniţei. Îşi duceau reciproc mâinile în dreptul inimii reale a celeilalte şi se „încărcau” una pe cealaltă cu dragoste. „Se ţine încărcată toată ziua, ca o baterie!”, mai precizează Mila cu mare satisfacţie, înainte de a pleca din cabinet. După această experienţă, mama s-a decis să-şi rezolve Codul Generaţional, pentru a putea recupera din importanţii paşi restanţi din procesul ei de maturizare.

Codul Generaţional pentru Copii[57] şi terapia de familie

Codul Generaţional este o abordare terapeutică sistemic-integrativă care poate fi clasificată în rândul diferitelor metode de terapie de familie, aşa cum au fost constant elaborate, în mod integrativ, sub egida Societăţii Germane

[57] În germană, se foloseşte sintagma „Generation-Code for Kids”, care este marcă înregistrată. (N. red.)

de Terapie Sistemică, Consiliere şi Terapie de Familie (DGSF). Ajunsă în acest punct al expunerii, aş dori să fac o menţiune specială asupra cadrului sesiunii de familie. Aici se reunesc membrii unei familii reale, în mod ideal toţi membrii familiei nucleare, la care se pot adăuga şi reprezentanţii altor generaţii, cum ar fi bunicii. Acest din urmă caz se mai întâlneşte, deşi nu în mod frecvent.

Prin formarea mea ca terapeut de familie, sub supervizarea prof. dr. Martin Kirschenbaum, un maestru în stăpânirea unui stil de lucru integrativ, care a inclus întotdeauna perspectiva psihanalitică atentă la dinamica intrapsihică a individului[58], am menţinut constant, în activitatea mea consacrată terapiei familiale, o abordare integrativă. În felul acesta, în activitatea mea, am profitat de influenţa intervenţiilor din diferite şcoli de terapie familială. Din deja variatul fond de opţiuni, aş dori să mă refer acum la tehnica terapeutică a aşa-numitei „Roţi a Destinului”.

Roata Destinului este una dintre cele două variante ale jocului „Rădăcini puternice”, pe care-l voi trata mai detaliat în Capitolul 16. Baza acestui instrument terapeutic este reprezentată de conjugarea cu metoda Codului Generaţional, în variantă ludică. Pentru a ilustra „transferul transgeneraţional al temelor de familie”, dar şi ca introducere în terapia familială ulterioară, jocul în cauză se adecvează minunat demersului de familiarizare cu abordarea noastră. În cele ce urmează, ilustrez această tehnică, plecând de la un exemplu reieşit din practica mea terapeutică cotidiană:

[58] Vezi, în acest sens, şi lucrările lui Hilarion Petzold.

Svea şi bobocul nedeschis de floare

Şi veni o zi în care riscul de a rămâne boboc de floare se dovedeşte mai dureros decât primejdia de a înflori.

Anaïs Nin

Svea, o tânără care suferă de anorexie de la vârsta de 13 ani, se prezintă acum, pentru prima dată, la vârsta de nouăsprezece ani, la cabinetul nostru, în căutare de asistenţă. Ea ar fi cu totul de acord să-şi implice familia în procesul terapeutic. În trecut, însă, existaseră multiple încălcări şi imixtiuni în sfera personală a tinerei femei, motiv pentru care a dezvoltat o neîncredere majoră faţă de oameni. A trăit foarte retrasă de-a lungul anilor, nu are prieteni, singura ei preocupare fiind pentru calul ei iubit. În afară de asta, îşi mai ajută şi mama excedată de treburile gospodăreşti. Svea nu mai merge de mult timp la şcoală. Nu mai îndrăzneşte să facă nimic şi a dezvoltat o anxietate faţă de şcoală. Acum, părinţii o tot presează, deoarece ea are deja 19 ani, iar viitorul ei nu vădeşte nicio direcţie de urmat. Pe de o parte, Svea ar vrea ca, în cele din urmă, „părinţii să se mai uite şi la ei înşişi, în loc să mă vadă doar pe mine”, pe de alta, refuză, orice ar fi, să facă dezvăluiri despre ea însăşi, ceea ce ar permite părinţilor să-i facă alte reproşuri. „În pieptul meu, se zbat două suflete.”

Svea are la activ mai multe internări în clinici psihiatrice şi a trecut prin câteva terapii individuale, care nu i-au fost de niciun folos, respectiv n-au adus nicio ameliorare simptomatologiei ei persistente.

Roata Destinului

În prima sesiune de familie, am practicat jocul „Rădăcini puternice”, versiunea cu pietricele, numită „Roata Destinului”. Cu acea ocazie, m-am limitat la a răspunde la întrebările şi intervenţiile incluse în acest joc, fără a le aprofunda, în sens terapeutic. La început, părinţii au părut niţel suspicioşi, neînţelegând cum un (simplu) joc ar putea să le ajute fiica; totuşi s-au implicat de bunăvoie în proces. În prealabil, convenisem cu familia asupra regulii ca cei prezenţi, în vederea păstrării integrităţii graniţelor personale, să nu fie obligaţi să răspundă la vreo anumită întrebare sau intervenţie specifică dacă nu doreau acest lucru. Cu toate acestea, încă din prima sesiune, s-au obţinut informaţii noi şi utile, furnizate de către toţi membrii familiei.

„Roata Destinului” presupunea ca fiecare jucător să răspundă la întrebări privitoare la persoanele din familie, dar includea, de asemenea, şi întrebări adresate directe membrilor prezenţi. Jocul, prin intermediul unor paşi orientaţi spre resurse, presupunea întrebări cum ar fi: „Cum sau prin ce mijloc ţi-a întărit persoana X rădăcinile ereditare?” şi putea crea un teren favorabil pentru instituirea unui climat pozitiv şi de consolidare a încrederii. Sarcina de a „sculpta” familia a fost întâmpinată cu hohote de râs, chiar dacă toţi s-au simţit „daţi în vileag” în poziţia lor specială, în care fuseseră amplasaţi prin constelare. Când s-a ridicat întrebarea referitoare la personajul de basm care ar semăna cel mai bine cu fratele Sveei, toată lumea a fost surprinzător de unanimă şi s-a creat o atmosferă plină de încredere şi de bunăvoinţă. Toată lumea era pregătită să revină data viitoare, iar Svea părea şi ea uşurată şi mai înviorată în speranţe. „Poate că

terapia va face ca familia mea să se răzgândească", a declarat ea la finalul întâlnirii. Data viitoare, în trecere, a fost pomenită copilăria grea avută de bunica maternă, a cărei mamă s-a sinucis, fiindcă soţul o înşela mereu. Mama Sveei avea cinci ani la acea vreme, iar mama ei, bunica Sveei, împlinise pe atunci 25 de ani şi era însărcinată cu al doilea copil.

Brusc, membrii prezenţi din familie au realizat cât de mult o afectase acel eveniment pe mama Sveei, pe atunci în vârstă de cinci ani, ceea ce explica provenienţa neîntreruptei ei preocupări faţă de bunăstarea celorlalţi, fără a pretinde nimic pentru ea însăşi. Pentru a evalua mai bine semnificaţia respectivă, am explicat familiei ce stadiu de dezvoltare al fetiţei de cinci ani fusese afectat de acel eveniment şi, împreună cu mama Sveei, am identificat ce posibil pact de loialitate ar fi putut încheia cu mama ei în acel moment. La această vârstă, potrivit lui E. Erikson, se intră în cea de a treia treaptă de dezvoltare adaptativă, caracterizată prin dilema iniţiativă versus vinovăţie. Un moment în care copilul, încă strâns ataşat de mamă, începe să se detaşeze treptat de aceasta şi se întoarce spre tată. Pentru trecerea la un stadiu mai matur de dezvoltare, este necesar să se depăşească complexul Oedip. În această fază se formează şi moralitatea infantilă, însoţită de un sentiment de dreptate şi de apariţia sentimentelor de vinovăţie.

Printr-o fixaţie, adică printr-o soluţionare nereuşită a sarcinii impuse de stadiul de dezvoltare, frica şi vinovăţia se pot manifesta într-o formă cronică şi pot duce la o autolimitare ce interzice îndeplinirea propriilor dorinţe şi obiective de viaţă. Cu o minte de copil de cinci ani, mama Sveei a luat atunci decizia să nu devină o persoană egoistă şi să nu-şi abandoneze mama niciodată. Arogându-şi un

statut de părinte, ea i-a purtat apoi de grijă mamei îndurerate, a preluat încă de timpuriu răspunderea pentru frăţiorul mai mic, pe care mama, devenită depresivă după pierderea mamei ei, nu-l putuse îngriji în mod adecvat, şi a renunţat la satisfacerea propriilor nevoi, în special a celor ce vizau dobândirea autonomiei şi a împlinirii de sine, dar şi menţinerea unor graniţe personale sănătoase.

Când, în cursul sesiunii de terapie, familia a înţeles ce poveste semnificativă se află în spatele acelei mame care părea să n-aibă nevoie de nimic şi care dovedea întotdeauna o grijă exagerată atunci când un membru al familiei nu se simţea bine, s-a deschis posibilitatea unei noi percepţii asupra comportamentului ei. Svea a recunoscut asemănări cu propriul ei comportament şi cât de mult şi-a „sabotat" singură dezvoltarea, mai ales evoluţia ei spre feminitate. Aproape că părea că voise să-şi imite mama, renunţând demonstrativ la propria-i viaţă şi dorind să se mărginească, în permanenţă, la a fi ajutorul şi sprijinul acesteia. Simptomul anorectic nu numai că împiedică tranziţia fiziologică de la stadiul de fată la cel de femeie, ci denotă şi atitudinea strictă, autorestrictivă şi autodistructivă a fetei. Pseudo-autonomia, care o îndeamnă să refuze îngurgitarea „hranei materne", dar şi inhibarea atracţiei faţă de sexul masculin demonstrează aici gradul de loialitate faţă de ascendenţa pe linie feminină. La finalul acestei şedinţe, părinţii au declarat că fusese pentru prima dată când reuşiseră să-şi facă o idee despre cauzele ce provocaseră îmbolnăvirea fiicei lor, iar Svea a simţit, tot pentru prima oară, că a fost înţeleasă de părinţi.

Identificarea acestor corelaţii i-a permis Sveei să dezvăluie, în cele din urmă, modul în care a fost lezată de părinţi, să le mărturisească cât de grav a suferit în ultimii

ani, când a fost dată în grija unor străini de către părinţii ei disperaţi şi anxioşi care au mânat-o de la un tratament la altul. Internarea într-o clinică, alimentarea forţată, separarea de casa părintească etc. au făcut din Svea o fiinţă neajutorată şi au săpat o prăpastie adâncă între ea şi părinţi.

Posibilitatea de a-şi imagina o poţiune vindecătoare, administrată la momentul potrivit, în locul potrivit şi de către persoana potrivită, a dovedit cu mare claritate părinţilor cât de puţin au fost în măsură să aibă cu adevărat grijă de nevoile fiicei, din cauza anxietăţii lor. Cu acest prilej, părinţii ideali au „arătat” la nivel verbal ce ar fi trebuit să ajungă cu adevărat fiica lor.

Deşi totul s-a petrecut în joacă, cu utilizarea aşa-numitelor „pietricele cu poţiune vindecătoare” mutate pe planşa cu arborele genealogic, a devenit posibilă o activitate profundă şi emoţionantă, care a arătat cât de diferit s-ar fi putut petrece lucrurile dacă ar fi fost disponibilă o astfel de îngrijire şi ce „rădăcini permeabile şi receptive” ar fi putut să crească de pe urma ei. Aşa că, la sfârşitul sesiunii, toată lumea a fost gata să meargă mai departe şi să aprofundeze procesul început.

Şi în cursul următoarelor sesiuni, jocul a fost, în continuare, folosit, câteodată fiind prezenţi aproape toţi membrii familiei, alteori, doar Svea, însoţită de un singur părinte. Pe parcursul sesiunilor, am aprofundat intervenţiile respective îndreptându-le în direcţia unei activităţi sistemice intensive, intrapsihice. În cadrul celei mai importante sesiuni, s-a constatat cu mare claritate cât de important este calul în existenţa Sveei, cât de singură şi abandonată se simţea sub masca pseudo-autonomiei ei şi cât de puţin îşi putea imagina sentimentul de a avea

parte de îngrijire din partea unor părinţi umani. Transferând calităţile calului asupra unui tată ideal, Svea a devenit capabilă să accepte pentru prima dată îngrijirea din partea celuilalt.

De-a lungul unei activităţi extrem de emoţionante, în final, a fost posibil să i se permită tatălui să-şi consoleze fiica într-un mod adecvat şi unanim acceptat. În felul acesta, s-a construit o cale de acces către vechea durere a fiicei, care păstra o amintire mai degrabă pozitivă a primilor ei ani de viaţă şi care a experimentat apoi naşterea surorii ca pe o imixtiune de rău augur. În spiritul unei îngrijiri retroactive, s-a mai întreprins o imaginară „călătorie în timp”, suplinindu-se lucrurile care lipsiseră atunci. Mama şi tatăl au fost martori la momentul în care fiica lor de atunci, în vârstă de trei spre patru ani, simţindu-se respinsă şi lăsată singură, se retrăsese în sine. Acum, dialogul întrerupt atunci a putut fi reluat, iar pilotul interior al Sveei (Eu-ul adult care dirijează) ar putea să-i mai ofere o dată posibilitatea de a se încrede în părinţii ei, în ciuda suferinţei şi furiei resimţite.

Deoarece părinţii au înţeles din activitatea anterioară de ce atunci nu fuseseră în stare să-i asigure fiicei lor o îngrijire adecvată, acum au fost în măsură să recupereze deficienţele dintr-un trecut ipotetic. A luat fiinţă un nou contact foarte emoţionant între Svea şi părinţi, care s-a reluat din momentul în care nu se mai putuse realiza o relaţie de încredere între părinte şi copil (de unde şi ruptura care se ivise). Ca urmare, Svea a făcut paşi importanţi spre maturizare şi, puţin câte puţin şi în ritmul ei, a renunţat la refuzul de a face progrese reale în direcţia autonomiei.

În cele din urmă, „bobocul Svea” a fost lăsat să se deschidă, iar floarea fiinţei, să se poate desfăşura (conform vârstei) într-o deplină frumuseţe.

Codul Generaţional, aplicat copiilor vitregi, adoptaţi sau în plasament maternal

Transferul transgeneraţional al traumatizărilor devine din ce în ce mai important inclusiv în cercetările din domeniul pedagogiei sociale. Din dovezile documentate despre familiile în care abuzurile şi neglijarea membrilor acestora au loc de generaţii întregi şi care au primit asistenţă în acele perioade din partea serviciile sociale, se poate observa influenţa familiilor de origine, în ciuda extragerii copiilor din sistemul familial împovărător. La întrebarea despre modul în care Codul Generaţional afectează copiii adoptivi sau daţi în plasament, care au avut un slab contact ori niciunul cu părinţii lor biologici şi dacă aceştia, crescând într-o a doua familie (ori în mai multe), încheie mai mult de două pacte de loialitate diferite, se poate răspunde doar în temeiul experienţei şi a ipotezelor noastre teoretice. În baza constatărilor epigeneticii şi din cercetarea neuroplasticităţii, presupunem că există un transfer pe cale epigenetică a temelor transgeneraţionale, care apoi vădesc şi consecinţe pentru descendenţi, chiar dacă nu sunt crescuţi de părinţii biologici. Acest lucru înseamnă, de exemplu, că aceşti copii pot fi deja afectaţi psihic, chiar dacă au fost separaţi de părinţii lor biologici la o vârstă foarte fragedă sau tocmai din această cauză[59].

[59] Cf. Caroline Eliacheff (1997).

Traumatizarea precoce a copilului înainte şi după naştere joacă, de asemenea, un rol major în rezilienţa psihică ulterioară a unui astfel de copil. Un procent foarte mare de copii adoptivi şi daţi în plasament provine din familii împovărate de probleme psiho-sociale. O mamă afectată de stres transmite, prin intermediul hormonilor de stres ce îmbibă schimburile metabolice, informaţii copilului ei nenăscut care lasă urme şi efecte asupra stabilităţii sale psihice pe toată durata vieţii.

De Bellis, Keshavan, Clark et al. au arătat, într-un studiu din 1999, cum copiii şi adolescenţii abuzaţi şi neglijaţi, cu tulburare de stres posttraumatic (PTSD), prezentau creiere cu un volum mai mic decât copiii proveniţi din familii în care au fost îngrijiţi cu afecţiune[60]. Mai ales în domeniul procesării şi reglării afective, aceşti copii relevă deficite majore. Cu cât un copil se confruntă mai devreme cu evenimente traumatice sau cu o persoană traumatizată ori cu cât impactul traumei durează mai mult, cu atât mai mari sunt modificările anatomice ale creierului. Simptomele tipice ale unei tulburări traumatizante se manifestă adesea la aceşti copii prin comportamente evitante, hiperexcitaţie, retrăire a traumei, care este apoi resimţită sub formă de intruziune – ca penetrare brutală în sinele lor – şi are drept consecinţă o perturbare a echilibrului lor emoţional.

În probele de salivă prelevate de la copiii daţi în îngrijire, comparativ cu cei crescuţi de părinţii lor biologici, au fost găsite, la treizeci de minute după deşteptarea matinală, niveluri de cortizol semnificativ mai scăzute, fără a se înregistra vreo diferenţă între cele două grupuri în ce

[60] Vezi studiul realizat de De Bellis M.D., Keshavan M.S., Clark D.B., Casey B.J., Giedd J.N., Boring A.M. et al.

priveşte valorile înregistrate la probele de după-amiază şi seară[61]. Copiii adoptivi au relevat niveluri mai scăzute (38 de procente) sau mai ridicate (18 procente) de cortizol decât cei din grupul-martor (14 şi 11 procente). Un nivel mai scăzut de cortizol indică o producţie anterioară crescută de cortizol, pe o perioadă mai lungă de timp. Acest lucru înseamnă că nivelul de stres la copiii traumatizaţi este semnificativ mai mare.

Specialiştii au constatat experimental că acei copii daţi în plasament prezintă adesea tulburări de ataşament, ceea ce provoacă un efect extrem de grav asupra relaţiei dintre copiii daţi în îngrijire şi îngrijitorii maternali. Din punct de vedere sistemic, copilul cu simptome traumatice şi ataşament perturbat declanşează, de asemenea, reacţii puternice la părinţii substitutivi, fapt care, în cel mai rău caz, le induce o re-traumatizare.

Sintagma „the second hit" (a doua lovitură) se referă la fenomenul potrivit căruia copiii gata traumatizaţi sunt supuşi unor noi abuzuri, în cadrul familiei de plasament maternal. Asistentele maternale şi părinţii adoptivi se ciocnesc de experienţele trăite de copii în familia de origine pe un palier interacţional foarte stresant şi viciat comportamental. Cu cât aşteptările îngrijitorului faţă de copil se abat mai mult de la relaţia reală, cu atât reacţia va fi mai violentă, de ambele părţi.

Fidelitatea inconştientă a copilului poate duce la conflicte de loialitate între părinţii biologici şi cei de substituţie. Dacă copilul adoptat este încă foarte mic, influenţa pozitivă a unei familii vitrege iubitoare va funcţiona corectiv. Însă, cu cât copilul este mai mare, cu atât s-au

[61] Cf. Dozier, Manni, Gordon et al. (2006).

imprimat şi s-au stocat, în sistemele mnezice ale creierului, mai multe experienţe trăite în casa părintească de origine: „capsulele sufleteşti” ale părinţilor traumatizaţi au fost deja depuse în psihicul său. Cel târziu în adolescenţă, izbucnesc conflictele interioare, ce duc adesea la simptome dramatice, cum ar fi riscul suicidar, comportamente automutilante, dependenţă, tulburări de alimentaţie, comportament antisocial etc. Dacă cineva neagă sau „taie” firul originii biologice a acestor copii, inconştient, aceştia vor fi siliţi să păstreze o şi mai activă loialitate faţă de primul pact încheiat.

Copilul îşi poate dezvolta identitatea autentică numai dacă i se permite să se conecteze şi cu latura sa genetică. Pe lângă biografia familiei sale de origine şi pactele de loialitate inconştiente, la fel de importante sunt şi experienţele din familia de plasament sau adoptivă, care joacă, în mod natural, un rol major în dezvoltarea copilului. Dragostea faţă de părinţii sociali şi dependenţa la fel de mare faţă de aceştia fac ca şi conflictul arhaic primar (ce va fi rezolvat prin pretinsa soluţie a pactului de loialitate) să fie activ. În numeroase cazuri, compasiunea faţă de părintele vitreg sau adoptiv este foarte puternic întipărită la aceşti copii. Prin urmare, în activitatea terapeutică ce implică adulţii, se constelează atât părinţii naturali, cât şi cei adoptivi/maternali, pentru a li se asigura o poziţie în cadrul sesiunii.

Oricum, indiferent de calitatea relaţiei lor, mamei şi tatălui social li se acordă un loc în sistem care să precizeze, în chip răspicat, că nu aparţin liniei de ascendenţă genetică. În cel mai bun caz, parcurgând acest travaliu terapeutic, se pot acumula noi cunoştinţe cu efect vindecător asupra acelor experienţe dureroase din perioada timpurie,

experienţe în mare parte inconştiente, caracterizate de excludere şi de îndepărtarea din familia de origine.

Metoda Codului Generaţional se potriveşte, de asemenea, şi activităţii de prevenţie, utilă în familiile sociale şi adoptive, dacă copiii sunt încă foarte mici sau dacă, la data respectivă, trăiesc încă în familia adoptivă. În baza propriei lor biografii, părinţii adoptivi pot procesa importante corelaţii care să le înlesnească câştigarea unei distanţări mai corecte şi a unei mai bune înţelegeri a problemelor copilului. Cine a reuşit să-şi soluţioneze Codul şi să abroge pactul său de loialitate nu mai riscă a dori să-şi compenseze propriile deficite şi doleanţe prin proiectarea acestora asupra copilului adoptat, respectiv nu mai are intenţia să-şi îngrijească retroactiv strămoşii şi dobândeşte, pe această cale, o perspectivă neviciată şi un acces nemijlocit la copil. Acest lucru le permite mamei/tatălui adoptivi să fie cu adevărat receptivi la nevoile celui mic.

La fel, în activitatea cu părinţii vitregi care s-au alăturat familiei originare în urma divorţului cuplului părintesc sau a decesului unuia dintre părinţii biologici, aplicarea Codului Generaţional în cazul „ambilor” taţi sau cu „ambele” mame s-ar putea dovedi semnificativă.

Aici apare şi posibilitatea de a folosi lucrul cu Codul Generaţional în mod succesiv: mai întâi cu părinţii biologici şi apoi, după o pauză, cu mama vitregă/tatăl vitreg. Înainte de toate, însă, trebuie abrogat Codul relativ la părintele biologic, iar într-o a doua rundă, ulterioară, se poate aborda pactul de loialitate încheiat cu părintele

vitreg. Acest procedeu va fi ilustrat aici, cu ajutorul unui scurt studiu de caz.

Jana, în prezent o femeie de 42 de ani, şi-a pierdut mama biologică, în urma unui cancer, la vârsta de cinci ani. Când avea opt ani, tatăl ei a avut o a doua căsătorie, aşa că Jana s-a ales cu o mamă vitregă. Această a doua soţie a răsărit ca „o stea pe cerul meu de copil”, descrie Jana întâlnirea cu noua ei mamă, pentru ea, aproape ca o revelaţie. „În cele din urmă, nu m-am mai simţit singură pe lume.” Singurătatea, care luase acum sfârşit, a dus la o acceptare pasională, completă şi intimă, în calitate de mamă „adevărată”, a acestei „mame angelice”. În mod tragic, însă, aceasta a murit într-un accident de circulaţie, iar Jana s-a trezit din nou orfană de mamă la vârsta de treisprezece ani. Mai târziu, Jana a aflat că, atunci când avusese loc accidentul, mama ei vitregă se ducea să facă un avort, de fapt, în ciuda dorinţei ei, dar făcându-i pe plac tatălui, care nu mai dorise alţi copii, ceea ce o determinase să facă acest pas.

Fidelitatea faţă de această a doua mamă a fost exprimată într-un pact de loialitate aproape de nezdruncinat, cu convingerea fermă că ar putea să păstreze această a doua mamă pentru totdeauna, cu condiţia să ţină la relaţia trăită ca la ochii din cap, atribuindu-i un caracter de sacralitate pe care nu va putea să-l mai atingă nicio altă relaţie. Acest pact a putut fi decriptat şi abrogat cu ajutorul Codului Generaţional. Era atât de bine închegat, chiar dacă restrângea drastic calitatea vieţii, încât îl depăşea şi pe cel încheiat cu mama biologică. Cu toate acestea, la o inspecţie mai atentă, a reieşit că ambele pacte încheiate cu părţile materne par a fi fost legate de pierderile traumatice şi existenţiale suferite de fetiţă. Şi aici este util să aruncăm o privire asupra treptei de

dezvoltare pe care se afla Jana în momentul în care s-au petrecut ambele pierderi materne, cu caracter tragic.

La moartea mamei sale biologice, Jana avea doar cinci ani, adică se afla în faza în care ar fi trebuit să se detaşeze de mamă şi să apeleze la tatăl ei, pentru a-şi pregăti importantul pas către dobândirea autonomiei. Confruntată cu această fatalitate, micuţa Jana, aşa cum se întâmplă adesea în cazul copiilor, s-a învinovăţit pe sine pentru moartea mamei, aruncând vina asupra dorinţei ei de autonomie, ceea ce explică de ce a conceput un al doilea pact de loialitate atât de restrictiv, de teamă să nu mai piardă încă o figură maternă. Astfel, Jana, la vârsta de 13 ani, legată inconştient de fetiţa care fusese la cinci ani, credea că o astfel de iubire exclusivistă şi interdicţia de a nu intra niciodată într-o relaţie cu altcineva ar putea acţiona magic, ca un descântec ce te fereşte de piaza-rea. După această sesiune, Jana a reuşit să înceapă mult aşteptatul ritual de doliu pentru ambele mame pierdute şi să integreze în experienţa ei de viaţă mult prea timpuria lor dispariţie. Acum îşi poate permite să stabilească relaţii pământene şi să-şi înfrunte teama de pierdere cu dragoste şi înţelegere. În acest fel, Jana poate experimenta, în continuare, relaţii împlinite cu alţii. Mai mult, Jana a reuşit acum să înţeleagă şi să se despartă de tiparul relaţional profund ce nu-i permitea să se detaşeze de legăturile perimate; ea a învăţat să-şi ia cu adevărat rămas-bun de la astfel de legături, atunci când nu mai exista niciun motiv real pentru a le menţine.

16. „Rădăcini puternice” – un joc terapeutic

Multă vreme, am tot căutat o soluţie minimală pentru a face cunoscute şi omului obişnuit achiziţiile şi utila viziune a Codului Generaţional privind simptomele, problemele mentale sau conflictele dintre cupluri şi membrii familiei, a căror terapie şi psihologie este străină vieţii lor cotidiene – ne gândim, de pildă, la părinţii care intră, pentru prima oară, în contact cu psihoterapia, din cauză că odrasla lor prezintă simptome psihice, iar aceştia nu se pot descurca. Uneori, părinţii sunt trimişi în terapie şi de terţi, cum ar fi biroul de asistenţă socială sau medicul lor de familie, şi vădesc, apoi, mai curând rezistenţă decât dorinţă reală şi deschidere faţă de ideea de terapie. Ideea novatoare de a face concepţia noastră accesibilă în formatul unei table de joc a venit mai degrabă întâmplător, iar eu, încurajată de entuziasmul dragei mele colege Ingrid Alexander, am luat decizia să adaptăm jocul „Rădăcini puternice” pentru practica terapeutică. N-am fi cutezat niciodată să visăm la faptul că, prin intermediul acestui „joc”, ar deveni, de fapt, posibil să desfăşurăm şedinţe de terapie pentru familii, cupluri şi indivizi, iar, pe lângă asta, să mai şi întocmim o muncă biografică detaliată, însoţită de o schemă utilă de diagnostic.

În faza extinsă de testare, jocul nu numai că ne-a entuziasmat pe noi, în repetate rânduri, dar şi pacienţii, părinţii şi cuplurile au dobândit perspective impresionante, care i-au ajutat să facă progrese rapide.

Cu ajutorul acestui instrument, este posibil să ne concentrăm direct pe Codul Generaţional care ne formează identitatea şi, astfel, să activăm cunoaşterea conştientă şi inconştientă a clientului. Printr-un chestionar bine ţintit, se obţine într-un scurt timp un amplu diagnostic terapeutic transgeneraţional la nivel de familie, întemeiat pe psihologia abisală. În acelaşi timp, jocul facilitează deja un efect terapeutic de consolidare a primelor resurse.

Utilizarea pietricelelor cu poţiune vindecătoare ajută la formarea aşa-numitelor „amintiri noi”; pietricelele cu potenţial, pictate artistic cu simboluri, reprezintă resurse devenite vizibile care stimulează desăvârşirea potenţialului autentic al clientului sau al familiei. Minunatele rădăcini şi petale arată, în chip sugestiv, modul în care rădăcinile îngrijite (strămoşii noştri) sunt din nou capabile să absoarbă suficienţi nutrienţi, pentru a putea să ne satisfacă nevoile de bază – de loc, hrană, sprijin, protecţie şi graniţe.

Ilustrarea unei descifrări a Codului Generaţional cu ajutorul jocului „Rădăcini puternice”

Rezumatul jocului

Floarea (desenată în centrul planşei cu arborele genealogic – n. red.) simbolizează posibilitatea de dezvoltare a propriului potenţial. Petalele divers colorate satisfac diferitele nevoi de bază proprii omului – loc, hrană, suport, protecţie şi graniţe. Corespunzător unei satisfaceri adecvate a nevoilor de bază prin intermediul rădăcinilor hrănitoare, potenţialul corespunzător poate „înflori”.

Treptat, petalele sunt plasate pe şablonul potrivit de pe tabla de joc.

Rădăcinile copacului întruchipează capacitatea strămoşilor de a putea absorbi/accepta hrana din pământ şi sunt, de asemenea, corespondente ale nevoilor de bază. Rădăcinile lezate sau bolnave nu pot asigura această satisfacere optimă a nevoilor de bază. De îndată ce o rădăcină a fost vindecată sau reactivată, se restabileşte fluxul vital, iar petalele corespunzătoare se pot desfăşura potrivit programării lor fireşti.

Treptat, pe parcursul jocului, rădăcinile sunt aşezate pe locul corespunzător de pe planşa cu arborele genealogic.

Arborele împreună cu coroana reprezintă propriul arbore genealogic şi este structurat pe principiul genogramei. Clientul îşi ocupă propriul loc în arbore, asumându-şi rolul de copil, nepot, strănepot, dar şi de părinte şi/sau de frate.

Din numeroasele portrete-jeton pregătite în prealabil, pot fi selectate şi plasate pe planşa arborelui genealogic imaginile „adecvate”. Faptul este util pentru a obţine mai rapid o imagine de ansamblu asupra propriilor strămoşi. Desigur, fotografiile reale ale persoanelor în cauză ar putea fi şi mai adecvate scopului.

Cum se „joacă”

1) Întâi se stabileşte clar motivul pentru care clientul doreşte să intre în procesul de terapie sau de consiliere, se observă simptomatologia acestuia şi sunt explicitate întrebările pe care clientul le are. De exemplu: Doamna H.

ar vrea să ştie de ce îi este atât de greu să impună graniţe faţă de fiul ei adolescent.

2) Clientul începe prin aruncarea zarurilor, selectând astfel o persoană din ascendenţa sa. De exemplu, la aruncarea doamnei H. a ieşit „Bunica”, iar ea se decide pentru străbunica de pe linie maternă. Cine doreşte, poate alege acum şi un portret, aşezându-l pe locul desemnat din arborele genealogic. Desigur, în caz că e disponibilă, o fotografie reală a acestei persoane ar fi deosebit de eficientă. În felul acesta, clientul capătă o imagine mai bună de ansamblu asupra arborelui său genealogic.

3) Acum, cu ajutorul unui zar în culori, se alege o categorie de întrebări.

Galben: strămoşii te avertizează

Întrebările din această categorie se referă la mesaje, delegări, reguli de familie, premise transferate peste generaţii.

Roşu: aşchia nu sare departe de trunchi

Întrebările de faţă subliniază asemănări, paralelisme, repetiţii în istoricul familiei şi ajută la sesizarea acestora.

Portocaliu: istoria genealogică

Aici, întrebările permit aşezarea în ordine cronologică a istoriei familiei, înţelegerea situaţiilor de viaţă ale respectivelor persoane în raport de condiţiile lor istorice, sociale şi politice.

Verde: bucurii şi suferinţe

Prin intermediul acestor întrebări sunt puse în lumină evenimentele traumatice, apăsătoare ale liniei strămoşeşti şi e conştientizată importanţa acestora; de asemenea, protagonistul identifică resursele familiale.

Albastru: cunoaşterea secretă

Cu ajutorul basmelor, miturilor, simbolurilor şi a imaginilor metaforice, conţinuturile inconştiente individuale sunt corelate cu inconştientul colectiv şi aduse la suprafaţa conştiinţei.

În acest mod se obţine un valoros schimb de perspective, presupunând posibilitatea lărgirii spaţiului de manevră. Noile cunoştinţe dobândite, privind propria devenire, îşi manifestă încă de aici un impact ce favorizează emanciparea.

4) Clientul citeşte întrebarea cu voce tare. Imediat după aceea, se descrie pe larg istoria persoanei selectate şi se procesează, în chip minuţios, efectele acestei biografii

asupra altor membri ai familiei. Desigur, procedeul este circumscris întrebării iniţiale şi situaţiei actuale a clientului. Această fază este susţinută de către terapeut, prin întrebări bine ţintite şi aprofundate.

Posibile întrebări

Când a trăit această persoană?

Ce se întâmpla în viaţa acestei persoane în momentul respectiv?

Care era situaţia politică?

Există poveşti sau relatări despre această persoană sau despre perioada copilăriei sale?

Care a fost relaţia ei cu părinţii, fraţii, bunicii ?

Au existat cumva evenimente traumatice – boli, poveri emoţionale (război, foamete, accidente, pierderi, boli etc.)?

Exemplu

Doamna H. pune întrebarea: „A pierdut oare această persoană pe cineva drag?” Doamna H. îşi aminteşte că străbunica ei îşi pierduse ambii fii în război. A rămas doar cu o fiică (bunica doamnei H.). Bunica nu s-a consolat niciodată de pe urma pierderii şi a devenit o femeie „acră” de viaţă.

5) Intervenţia bazată pe pietricelele cu poţiune vindecătoare şi pe pietricelele cu potenţial: În timpul fazei în care se răspunde la întrebare, transpar carenţe şi evenimente stresante. Terapeutul subliniază imediat „necesitatea” de a se aloca o piatră vindecătoare strămoşului în cauză, pentru a nu se aluneca prea adânc în conţinutul traumatic, pe de o parte, iar, pe de alta, pentru a menţine accentul în planul unei soluţii orientate spre resurse.

Piatra vindecătoare este definită în aşa fel încât să constituie răspunsul exact şi ideal la experienţele de deficit, traumă şi pierdere. Utilizarea poţiunii vindecătoare este menită să ofere un fel de anticipare a eventualităţii de a se coagula o „nouă amintire”. Când ne vedem strămoşii „îngrijiţi”, este posibil să descoperim şi să activăm potenţialul lor pălit, nedezvoltat sau sacrificat. Acest lucru este pus în lumină de utilizarea pietrei cu potenţial. Strămoşii ideal îngrijiţi devin atunci credibili pentru experienţa noastră, capabili să fie, pentru copiii lor, acei părinţi de care aceştia ar fi avut nevoie. Dacă, prin intermediul poţiunii vindecătoare, acest potenţial este transferat generaţiei următoare, această generaţie se poate împlini, fapt ce, anterior, nu părea cu putinţă.

Exemplu

Când străbunica doamnei H. şi-a pierdut ambii fii în război, bunica doamnei H. avea 13 ani. Întrebare: „Ce impact a avut acest eveniment asupra familiei şi mai ales asupra bunicilor doamnei H.? De ce anume ar fi avut nevoie străbunica, ce ar fi trebuit să fie prezent acolo? Cum ar fi

trebuit să se petreacă lucrurile pentru ca bunica să fi fost tratată corect/potrivit?”

Doamna H. şi-a dat imediat seama că bunica ei a fost o femeie foarte „dură” şi inflexibilă. Ca mamă, a fost foarte severă şi i-a permis mamei doamnei H. (în copilărie) puţină libertate de mişcare. Studierea mai atentă a străbunicii arată clar cum ea, împovărată de pierdere şi de durere, nu a fost în măsură să-şi ghideze fiica de 13 ani (pe bunica doamnei H.) pe când aceasta se afla în pragul pubertăţii, aşa cum ar fi avut nevoie. Devenind ea însăşi mamă, bunica a fost şi ea suprasolicitată, a reacţionat cu stricteţe şi nu foarte empatică faţă de propria-i fiică (mama doamnei H.).

Terapeutul îi descrie acum cu exactitate clientei cum poate fi „răsturnată” situaţia – „Închipuiţi-vă că această poţiune vindecătoare este administrată străbunicii dumneavoastră, obţinând exact lucrul de care ea ar fi avut nevoie, în mod stringent, în momentul respectiv” – şi-i propune clientei diverse „variante”. „Cum ar fi fost dacă străbunica dumneavoastră ar fi trăit într-o perioadă fără război? Dacă ar fi putut să experimenteze faptul că nu trebuie să-şi piardă băieţii şi cu toţii ar fi crescut împreună? Credeţi că, în acest caz, viaţa ei şi a familiei ar fi fost diferită?”

Această poţiune ideală de vindecare ne dă, de asemenea, posibilitatea să ne imaginăm cum ar fi trebuit să trăiască, de fapt, bunica. De obicei, clientul va observa în acest moment că, în această ipoteză, acea bunică ar fi putut fi complet altfel şi, astfel, iau naştere, în fantezia doamnei H., noi imagini cu bunica ei, cu diferite alte deznodăminte şi, mai presus de toate, întrezăreşte o nouă imagine a acesteia, în calitate de mamă a propriei mame.

6) Utilizarea pietricelelor cu potenţial: Cu ajutorul diferitelor motive simbolice pictate pe pietricele cu potenţial, se pot „vizualiza” aceste alte posibilităţi. Clientul îşi alege un simbol potrivit. Terapeutul ia piatra cu potenţial şi o „mută” peste arborele genealogic de pe tabla de joc.

Exemplu

Bunica ar fi avut o mamă neîndoliată, care i-ar fi precizat cu afecţiune graniţele personale la pubertate, ar fi îndrumat-o şi ar fi tratat-o ca pe o adolescentă. Străbunica n-ar fi avut nevoie de consolarea fiicei, ci ar fi fost atentă la nevoile acesteia. În acel caz, bunica n-ar mai fi trebuit să dezvolte sentimente de vinovăţie, nu ar mai fi experimentat interdicţia aspiraţiilor ei de autonomie şi ar fi devenit o mamă şi o parteneră veselă şi echilibrată pentru soţul ei.

Mai departe, ne vom ocupa de mama doamnei H.: Dacă această mamă ar fi avut o mamă ideal îngrijită, atunci ar fi trăit o copilărie fără griji, alături de o mamă mai puţin severă, care ar fi stabilit în mod afectuos graniţele etc. Aici este vorba să se precizeze cu exactitate ce ar fi fost diferit. Abia atunci aceste lucruri devin credibile şi imaginabile.

Acum, se caută o pietricică cu potenţial şi pentru această mamă, care va fi şi aşezată pe locul adecvat de pe tabla de joc. Procedeul pentru mama dnei H. se repetă ca şi în cazul pietricelei cu potenţial destinate bunicii. În exemplul nostru, doamna H. îşi dă seama că propria mamă nu i-a

stabilit niciodată propriile graniţe personale. Mama dnei H. suferise foarte mult de pe urma tratamentului propriei mame şi nu voia să procedeze la fel şi cu fiica ei (cu doamna H.).

Poţiune de vindecare suplimentară

În fiecare generaţie, apar teme suplimentare cu influenţă asupra dezvoltării identităţii. Prin urmare, este necesar să se utilizeze şi alte pietricele de vindecare. În exemplul nostru, doamna H. are un frate mai mare de care s-a simţit adesea hărţuită în anii copilăriei. Părinţii n-au protejat-o în mod adecvat în cursul copilăriei, aşa că a fost lăsată la mâna acestui frate şi expusă încălcărilor graniţelor ei personale.

În felul acesta, doamna H. primeşte o poţiune suplimentară de vindecare, vizibilă din nou cu ajutorul unei pietre cu poţiune vindecătoare. Aici nu este suficient ca mama ideal îngrijită a doamnei H. să o fi protejat mai bine; acum, ea are nevoie şi de un tată ideal, care să-i garanteze graniţele ei personale, pentru ca doamna H. să se poată închipui în ipostaza de „copil protejat”. Poţiunea vindecătoare comunică următorul mesaj: „Un tată aşa cum ai fi avut nevoie ar fi zis: «Nu i-aş fi permis fratelui tău sau nimănui altcuiva să-ţi încalce graniţele. Te-aş fi protejat»„.

Întrebarea pentru doamna H. ar fi: „Pentru dvs., atunci, ce ar fi fost diferit?”

Ce potenţial aţi fi putut dezvolta în acel caz?

7) Se reia întrebarea iniţială: În acest punct al discuţiei, întrebarea clientei este reluată şi ea este întrebată ce informaţii a primit până în acest moment.

Doamna H. recunoaşte că nu a reuşit să-i asigure fiului ei nişte graniţe precise, pentru că ea însăşi n-a fost învăţată cum să impună astfel de graniţe. În plus, doamna H. înţelege că s-a simţit la fel de neputincioasă faţă de propriul fiu cum se simţise în copilărie faţă de abuzivul ei frate.

Cunoaşterea despre un posibil potenţial o poate face pe doamna H. să abordeze din nou subiectul. Se simte mai limpezită şi mai puternică. Noul sentiment ar trebui „ancorat" în organism, în locul în care pacienta simte că are cea mai multă putere.

8) Rădăcini şi petale: Pentru a se stabili relaţia cu nevoile de bază, în acest moment, există posibilitatea de a ne întreba cărei nevoi de bază i-ar reveni aceste recent imaginate posibilităţi (potenţiale).

În exemplul nostru, se dezbate tema „protecţiei şi a graniţelor". Dar şi alte teme sunt posibile. Aici, clienta este lăsată să decidă câte nevoi de bază vor fi implicate şi câte rădăcini şi câte petale ar trebui introduse în „joc".

Se furnizează rădăcina corespunzătoare, iar tema respectivă din viaţa clientei este pusă în discuţie.

Acum, se aleg petalele potrivite şi, prin aceasta, clienta întrezăreşte care componentă a personalităţii sale s-ar fi putut dezvolta în astfel de circumstanţe.

Acest lucru o face pe clientă să vadă limpede legătura dintre propriile graniţe, care-i determină viaţa de zi cu zi, şi istoria strămoşilor. Îşi propune reevaluarea propriei persoane şi biografii. Faptul are un efect de alinare şi-i dă speranţă în posibilitatea de a-şi putea schimba propria situaţie.

În cele din urmă, o fotografie a arborelui genealogic poate servi ca un memento al acestei activităţi. În orice caz, informaţiile importante ar trebui colectate cu atenţie şi notate. Întocmirea unei genograme ar fi, de asemenea, utilă. În anexa la instrucţiunile jocului se află o colecţie de simboluri clasice ce pot fi folosite la alcătuirea unei genograme[62].

17. Codul Generaţional pentru vârsta a treia

[62] Jocul terapeutic Starke Würzeln (Rădăcini puternice) a fost dezvoltat de Sabine Lück, pe baza Codului Generaţiei (Alexander/Lück/www.generation-code.de) şi a intervenţiei „Codul Generaţiei pentru copii”, ţinându-se cont de cele mai recente cuceriri ale neurobiologiei şi epigeneticii din domeniul psihoterapeutic şi pedagogic. Jocul cuprinde două variante care pot fi adaptate celor mai diverse cadre de manifestare. Jocul (în limba germană) poate fi achiziţionat de la Editura Glückspiel Verlag (www.glückspiele.net). (Din 2023, jocul va fi accesibil şi în limba română – n. red.)

Generaţia vârstnicilor de astăzi din căminele de bătrâni din Germania reprezintă în cea mai mare parte aşa-numiţii „copii ai războiului”. Dacă vom urmări în ce ani s-au născut aceştia, se pot înţelege posibilele experienţe istorice stresante, dăunătoare ori traumatizante prin care au trecut, precum şi influenţa acestora asupra dezvoltării lor individuale. Multe din acuzele psihice sau psihosomatice apărute la bătrâneţe pot fi puse pe seama anterioarelor experienţe avute în copilăria din timpul războiului[63].

Trauma şi încrederea primară la „copiii războiului”

Aşa cum s-a descris în mod detaliat în capitolul privind transferul transgeneraţional al traumei, această traumă poate împiedica dezvoltarea încrederii primare. Deoarece un ataşament sigur este condiţia prealabilă pentru dezvoltarea încrederii primordiale şi, mai ales, din cauza faptului că primii ani de viaţă ai vârstnicilor de astăzi au avut loc în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, mulţi nu şi-au putut dezvolta suficient această legătură securizantă, fundamentul pentru dezvoltarea încrederii primordiale. Nevoile lor de bază nu au fost satisfăcute suficient, ba chiar au fost grav încălcate. Generaţia din perioada 1938–1945 şi-a petrecut copilăria mică în timpul războiului şi a fost grav afectată de repetate influenţe traumatizante, în special în faza finală a războiului. Oamenii au suferit separări şi pierderi, au experimentat refugiul şi expulzarea, au fost martori la numeroase atrocităţi. Au trecut prin experienţe violente, au fost violaţi, abuzaţi, înfometaţi şi panicaţi, în pericol să-şi

[63] Cf. Radebold, Hartmut (2014).

piardă viaţa. Această stare de fapt s-a întins pe durata mai multor ani, chiar în cea mai sensibilă fază a copilăriei. Şi pentru generaţiile născute după 1945 consecinţele războiului au jucat ani de zile un rol determinant. În cartea Din dunklen Schatten unserer Vergangenheit (Umbrele întunecate ale trecutului nostru) de Hartmut Radebold sunt inserate exemple pe cât de deprimante, pe atât de revelatoare din copilăria marcată de război. La acea vreme, mulţi dintre aceşti copii aveau şi părinţi care, din cauza propriilor experienţe traumatice sau stresante legate de război, manifestau tulburări psihice posttraumatice persistente şi nu mai aveau suficientă disponibilitate pentru a fi nişte figuri de ataşament receptive şi acordate la copii.

Mulţi din părinţii acestor copii ai războiului au fost, de asemenea, afectaţi în copilărie de experienţele Primului Război Mondial.

Oricine care, în loc să trăiască în siguranţă şi într-un mediu în care a primit îngrijire, a fost silit să treacă prin experienţa unei lumi ameninţătoare şi înfricoşătoare, în care propriile nevoi i-au fost ignorate şi încălcate, nu a putut dezvolta o încredere primară şi nici nu a putut transmite mai departe, în mod credibil, această încredere.

Urmările traumelor timpurii la vârsta senectuţii

Experienţele traumelor refulate din copilărie şi adolescenţă se pot manifesta la bătrâneţe sub diferite forme.

Pe lângă faptul că persoanele în vârstă beneficiază adesea de mai mult timp pentru a percepe în forul interior lucrurile rămase negestionate şi/sau pentru a-şi dori să le depăşească, procesul de îmbătrânire, cu restricţiile asociate, implică adesea şi dependenţe ameninţătoare faţă de care cei afectaţi se simt expuşi, fără putinţă de apărare. Sentimentele de neputinţă şi neajutorare pot reactiva apoi vechile experienţe traumatice[64].

Într-un timp în care o femeie însărcinată poate primi vestea izbucnirii războiului, iar soţul ei trebuie să plece soldat pe front, nu mai are cum să existe o asistenţă medicală adecvată şi nu mai ştii cine ţi-e prieten sau duşman – astfel, mama nu-i poate transmite copilului ei nenăscut că lumea este un loc bun şi sigur. Copilul născut în timpul războiului vine cu nişte nevoi de bază ce nu pot fi asigurate, pentru că nu există suficientă hrană, pentru că lipsesc protecţia şi sprijinul, deoarece adulţii înşişi sunt în nevoie şi devin orbi la nevoile celor mici. Astfel, copiii îşi vor restrânge pretenţiile, fără a se mai plânge.

În astfel de vremuri, cu cât erai mai mic, cu atât erai mai adânc cufundat în oroare, spaimă şi griji, pentru că viaţa merge mai departe, iar voinţa de a supravieţui înlătură, în primul rând, toate aspectele deranjante, toate obstrucţiile ce împiedică dezvoltarea. Dar cândva, venite parcă de nicăieri, umbrele întunecate ale trecutului tot prind omul din urmă, aducând cu ele emoţiile incurabile ale angoasei şi neputinţei. Aşa s-a întâmplat şi cu Irma, născută în 1941 în Varşovia polonă, suferind alături de mama şi fratele ei mai mare de pe urma haosului produs de război. Tatăl ei, etnic german, a luptat de partea germanilor şi a căzut prizonier. Mama, împreună cu cei doi copii, a plecat din

[64] Idem, p. 82.

Polonia, refugiindu-se în Bavaria. Spre finalul războiului, mama Irmei a vrut să se întoarcă în Polonia, ca să-şi regăsească părinţii. Pe drum a fost oprită de soldaţi polonezi şi arestată timp de doi ani. Pacienta, pe atunci în vârstă de patru ani, şi fratele ei au fost plasaţi, separat, în cămine de copii. Nu li s-a mai permis să mai vorbească germana şi li s-a dat un alt nume. Grav traumatizată, mama şi-a căutat copiii după ieşirea din închisoare şi a obţinut cel puţin ca fraţii să fie cazaţi împreună. Şi-a găsit de lucru şi locuinţă. O dată pe an, mama avea permisiunea să-şi viziteze copiii.

Când pacienta împlinise 14 ani, mama şi-a putut aduce copiii acasă la ea. Tatăl, considerat de mult dispărut, a reuşit, în cele din urmă, să restabilească contactul cu familia. A făcut tot ce a putut pentru a-şi aduce familia în Germania, iar la vârsta de 16 ani, Irma s-a mutat, împreună cu mama şi fratele ei, în Germania, unde l-a cunoscut, abia acum, pe tatăl ei, „un străin” pentru ea.

Ambii părinţi erau grav afectaţi psihic, astfel încât fata timidă care era nu a vrut să-i mai împovăreze şi cu grijile ei. I-a fost greu să se integreze pentru că nu vorbea germana, nu avea prieteni şi aproape că-şi petrecea mai tot timpul acasă. Dar apoi a crescut, a învăţat limba pe care, de mic copil, i se interzisese să o vorbească la căminul de copii şi a urmat cursurile unei şcoli profesionale. Curând şi-a cunoscut viitorul soţ şi a născut două fiice, pe care le-a iubit foarte mult şi din tot sufletul. Familia a însemnat totul pentru ea şi, în cele din urmă, sosiseră şi pentru ea vremuri mai bune. Dar apoi una dintre fete i s-a îmbolnăvit şi a murit, în urma unei tumori cerebrale, în urmă cu cinci ani.

Nepoţii Irmei erau aproximativ de aceeaşi vârstă pe care o avusese ea atunci când se „pierduse” de mamă (şi de tată) în timpul războiului, aşa că, în calitate de bunică, s-a ocupat cu afecţiune de cei doi orfani de mamă. După un an, noua parteneră a ginerelui a preluat rolul de mamă vitregă, Irma căzând în hăul vechilor amintiri. Ea a reacţionat la nivel psihosomatic prin tensiune craniană şi intestin iritabil, astfel că, bazându-mă pe faptul că fiica ei murise de tumoare la creier, iar mama ei, de cancer de colon, aş sugera că ar trebui să presupunem o legătură între aceste maladii.

În cazul pacientei grav afectate de gânduri suicidare, după externarea din clinică, a avut parte de o intervenţie terapeutică de urgenţă, pentru a se obţine o primă alinare. Din cauza fixaţiei psihice, manifestate la nivel pur somatic (corporal), Irma trecuse deja prin mai multe consultaţii de specialitate, fiind diagnosticată, în toate cazurile, ca neprezentând o simptomatologie organică de natură clinică, cu excepţia persistentei hipertensiuni arteriale, ce nu se lăsa remisă. Concluzia medicilor, că acuzele ei ar fi, probabil, de natură psihică, nu a calmat-o deloc pe Irma şi, în cele din urmă, a ajuns să manifeste violente atacuri de panică. Din cauza suferinţelor sale, bătrâna doamnă a apelat şi la intervenţiile terapeutice şi a avut parte, în ciuda scepticismului iniţial cu privire la demersul mai curând benefic, de o primă uşurare a simptomelor, precum şi de o receptivitate ce lua în serios acuzele ei.

Treptat, ea a reuşit să se familiarizeze cu concepţia psihosomatică, în calitate de model explicativ pentru acuzele aduse, şi, astfel, a izbutit să recunoască, în măsură din ce în ce mai mare, problema subiacentă: din cauza presiunii crescute din intestin şi de la nivelul capului, precum şi atacurilor de panică asociate, care se

manifestau brusc de un an de zile, acum a putut obţine un acces treptat la evenimentele traumatice din trecutul ei.

Confruntată cu fundalul biografic, a înţeles legătura dintre moartea fiicei sale şi propria ei copilărie traumatizată din timpul războiului, tragica dispariţie a fiicei acţionând ca un „factor declanşator” al propriei traume infantile. Irma a înţeles că s-a identificat „în mod exagerat” cu nepoţii ei şi că, pe calea unei cvasi-identificări proiective, ea şi-a retrăit timpuria stare de confuzie şi lipsa de protecţie din partea mamei indisponibile. Pacientei i-a priit faptul de a se apleca mai mult asupra trăirilor ei interioare, chiar dacă vădea încă dificultăţi în a-şi percepe sentimente precum frica şi furia.

Într-o singură şedinţă, însă, i-au venit în minte amintiri din timpul petrecut în căminul de copii, când era o copilă de cinci ani, neprotejată şi despărţită de mama şi fratele ei, la mila unui „director de cămin foarte sever”. Ea îşi aminteşte: „Dar întotdeauna, eu le făceam bine pe toate, iar el nu mi-a făcut nimic”. În şedinţa următoare, Irma a povestit despre un coşmar în care strigase tare, chemându-şi mama. Cuvântul „mamă” a mişcat-o profund, amintindu-i de mama ei. Aceasta, după doi ani de închisoare, nu mai era capabilă să le asigure copiilor o alinare afectivă. „Ea a fost doar mama noastră, nimic mai mult.” În cadrul unei sesiuni de constelare, Irma a primit o îngrijire ideală, într-o Polonie care n-a cunoscut războiul, într-o Germanie fără Hitler. I s-a facilitat experimentarea unei copilării alături de o mamă neafectată de suferinţe, de un tată pe care îl poate cunoaşte bine de la început şi de un frate împreună cu care putea pune pozne la cale. O perioadă a existenţei în care i s-a permis să ducă un trai de copil normal. Pe lângă travaliul doliului pentru moartea fiicei, moment în care îşi dă seama cât de puţin s-a gândit

la cât de rău i-a fost pentru că, după moartea fiicei, s-a ocupat prea intens de nepoţi, Irma izbuteşte să-şi deschidă baierele inimii pentru a accepta lăuntric şi vechea durere de care a avut parte la cinci ani, când a stat la cămin. Ea a înţeles că a trebuit să se apere de sentimentele de neputinţă încercate în faţa dureroasei pierderi a fiicei ei, deoarece nu putea să perceapă legătura acelui eveniment tragic cu experienţa traumatizantă a micuţei Irma. Treptat, tulburările somatice s-au remis şi pe măsură ce sufletul ei a putut începe, în sfârşit, să digere reziduurile toxice, presiunea din intestine a scăzut din ce în ce mai mult. Chiar şi disconfortul cefaleelor a scăzut semnificativ între timp, iar bătrâna doamnă şi-a regăsit, în cele din urmă, echilibrul.

Chiar dacă experienţele rele sunt adânc îngropate în suflet, traumele vechi se pot redeschide oricând, sentimentele refulate fiind reactivate de factorii declanşatori.

Intervenţiile medicale invazive, care implică o „încălcare a graniţelor” (de exemplu, imobilizarea la pat, spitalizarea, intervenţia chirurgicală) pot, de asemenea, să „declanşeze” conţinuturi vechi, refulate, ale traumelor. Personalul de specialitate suprasolicitat, dar şi membrii familiei se simt neputincioşi şi în necunoştinţă de cauză faţă de ceea ce se întâmplă.

Lucrul atent cu biografia persoanelor vârstnice dependente de îngrijire

Minuţioasa activitate de lucru cu biografia aduce cunoştinţe valoroase celor afectaţi, familiilor acestora şi, de asemenea, personalului asistenţial. Cu ajutorul acestor cunoştinţe, comportamentul persoanelor în vârstă poate fi mai bine evaluat şi înţeles.

Astfel, azilurile pentru bătrâni, personalul de asistenţă şi familiile celor vârstnici se pot adapta mai bine nevoilor seniorilor şi pot lua toate măsurile de precauţie necesare.

Un studiu biografic suficient de bine documentat poate contracara re-traumatizarea şi poate contribui la necesarul proces de adaptare al celor afectaţi.

Activarea şi conservarea resurselor la persoanele vârstnice

Persoanele cu dificultăţi de memorie sau cu demenţă incipientă îşi amintesc încă de tot ceea ce s-a întâmplat în trecut, în timp ce memoria pe termen scurt poate fi deja grav afectată.

Prin intermediul jocului „Rădăcini puternice” (aplicaţia ludică a metodei Codului Generaţional) şi cu ajutorul interviurilor despre trecut, procesul de amintire va putea fi activat atât în plan cognitiv, cât şi în cel emoţional corelat. Prestaţia şi abilităţile creierului pot fi, astfel, menţinute, iar procesul de degradare, încetinit.

Cu ajutorul Codului Generaţional, rănile vechi refulate, traumele şi situaţiile stresante vor putea fi abordate cu atenţie, discutate şi procesate. Acest concept include, de asemenea, îngrijirea imaginară a propriilor nevoi de bază

din copilărie (mai precis, a celor nesatisfăcute în trecut), precum şi a nevoilor membrilor familiei şi strămoşilor. Familia are posibilitatea de a restabili comunicarea şi de a clădi un climat de înţelegere reciprocă. Acest lucru face posibilă vindecarea (la nivel colectiv).

Cu ajutorul jocului „Rădăcini puternice”, aparţinătorii pot culege informaţii preţioase, chiar dacă membrul respectiv de familie prezintă un stadiu avansat de demenţă, putând contribui, în acest fel, la ameliorarea calităţii vieţii acestuia, printr-o asistenţă cotidiană plină de înţelegere şi grijă.

18. Codul Generaţional şi alegerea partenerului de cuplu

Alegerea unui partener nu este un „joc de noroc”, iar dacă afecţiunea reciprocă este cea care-i uneşte, înseamnă că cei doi s-au găsit unul pe celălalt, în măsura în care alegerea partenerului este strâns legată de aspiraţiile şi de experienţele trecutului.

Într-o relaţie, noi tindem să ne comportăm mereu la fel, să urmăm nişte tipare familiare şi, deşi ne cunoaştem propriile aspiraţii, ne asigurăm inconştient că acestea nu vor putea fi aduse la îndeplinire. Klaus Grawe[65] descrie acest lucru în detaliu în cadrul teoriei sale a „consecvenţei”: satisfacerea dezamăgitoare a propriilor nevoi conduce la dezvoltarea unor mecanisme care vor

[65] Grawe, Klaus (2004).

bloca şi pe viitor satisfacerea mulţumitoare a nevoilor noastre. De exemplu, năzuim la o apropiere de partenerul nostru şi-l respingem imediat ce această apropiere se realizează. Aspiraţia rămâne neîmplinită, pentru ca nicio altă dezamăgire să nu aibă prilejul să apară. Când oamenii se îndrăgostesc, îşi transferă şi pactele de loialitate asupra persoanei iubite. Nu numai dorinţele şi aspiraţiile noastre neîmplinite sunt proiectate asupra celuilalt; în plus, noi sperăm ca, prin partenerul nostru, să reuşim să ne vindecăm mama sau tatăl, uneori chiar şi bunica sau bunicul. Copilul interior, cu zelul său pasional, nu mai poate distinge între partenerul real şi imaginile interiorizate ale părinţilor. În acest fel, îşi proiectează experienţele pozitive şi negative asupra relaţiei de cuplu.

Cele mai recente descoperiri realizate de cercetările asupra creierului demonstrează că acesta este un organ axat pe relaţionări, aşa încât se află într-un flux constant de schimburi cu mediul său social. În cartea sa Die Therapie des Paar-Unbewussten (Terapia inconştientului cuplului), psihologul şi psihoterapeutul Roland Kachler descrie rolul jucat de biografiile ambilor parteneri, dar şi de procesele lor corporale comune şi de coluziunea nevoilor, adică de interacţiunea inconştientă (dar coordonată) a cuplului, de schemele relaţionale reciproc armonizate şi de creativitatea inconştientului cuplului[66].

În seminariile noastre privind procesarea relaţiei cu părintele de sex opus, adăugăm, prin urmare, un exerciţiu de meditaţie bazat pe fantazarea în jurul relaţiilor noastre de iubire. Lăsăm deschisă opţiunea acestei iubiri: căci ne putem referi la raportul cu partenerul efectiv sau cu cel ideal, dar şi la o relaţie cu cel mai bun prieten sau cu tatăl.

[66] Kachler, Roland (2015).

Astfel, se poate accesa conţinutul inconştient al aspiraţiei după o iubire împlinită şi descătuşată, ce poate fi folosit apoi în activitatea de constelare a relaţiei între fiică şi tată, respectiv între fiu şi mamă.

Pentru prima carte de joc ilustrată, aleasă de un participant la seminar ca să-şi reprezinte simbolic relaţia cu părintele, este logic să alegem un set de cărţi simbolizând teme legate de sfera relaţională. Cărţile cu simboluri pentru iubire, realizate de Spezzano, sau cărţile cu simboluri onirice sunt foarte potrivite în acest caz. Este întotdeauna uimitor cât de multe puteţi recunoaşte şi înţelege din lumea voastră lăuntrică pornind de la imagistica acestor cărţi de joc. De exemplu, Andreas (vezi studiul de caz din Capitolul 4), concentrându-se asupra temei materne, a ales o carte înfăţişând un bărbat cu o gaură în formă de inimă în piept. Sub imagine era înscris cuvântul „pierdere”. La început, Andreas s-a gândit „numai” la pierderea tatălui său, a cărui moarte prematură o afectase atât de tare pe mama sa şi pe el însuşi. Dar la sfârşitul sesiunii, când a devenit clar cum tema pierderii străbate întreaga lui ascendenţă, cartea respectivă a căpătat un nou înţeles pentru el. A priceput că renunţase la propria sa inimă, pentru că durerea altora era prea năvalnică. Gaura decupată în piept se potrivea senzaţiei sale de vid interior – era vorba despre excluderea şi neglijarea, din proprie iniţiativă, a propriei inimi. Inconştient, soţia sa, Riecke, căutase un bărbat care la început părea mai rezilient decât tatăl ei, un tată bun pentru copiii săi, care să fie cu adevărat alături de ei. Cartea de joc aleasă de ea figura o femeie (ea însăşi) care-l încurajează şi-l motivează pe tată, în tentativa sa de a trece în balans peste o prăpastie. Prin tulburarea bipolară de care suferea, tatăl lui Riecke trebuia mereu să

găsească o cale de echilibrare, căci faza de supraevaluare de sine şi de grandiozitate (faza maniacală) alterna cu faza depresivă, în care se simţea bun de nimic.

Andreas, care, încă din copilărie, se simţea mereu responsabil pentru atmosfera din casa părintească, a încercat în mod constant să menţină acest echilibru (exterior) şi în căsnicie şi să prevină pericolul unei izbucniri emoţionale prin reprimarea sentimentelor sale. Deci amândoi au avut un tată pe care au trebuit să-l întărească emoţional şi pe care n-au avut niciodată voie să-l împovăreze cu adevărat cu obligaţiile părinteşti ce-i reveneau. Aspiraţia după un astfel de tată este proiectată acum asupra partenerului, iar copilul interior insuficient împlinit sub aspectul îngrijirii „paterne” devine sarcina partenerului de cuplu. Până şi mama lui Andreas, care-i cruţa pe amândoi (tată şi fiu) şi care s-a lipsit de energia ei vitală în folosul lor, îşi găseşte o corespondenţă în experienţa avută de celălalt partener. Riecke vrea, în cele din urmă, să fie acceptată şi remarcată şi „aşteaptă” aceste gesturi de la Andreas, pe care l-a confirmat şi întărit întotdeauna. Andreas, pe de altă parte, se străduieşte ca, prin încurajarea lui Riecke, să-i dea putere mamei sale (mamei proiectate în Riecke), pentru ca, în fine, să se poată ocupa de satisfacerea propriilor nevoi.

Deşi amândoi sunt sinceri unul faţă de celălalt, fluxul iubirii lor este perturbat de loialitatea faţă de părinţii lor. Este dificil să iubeşti un bărbat care tânjeşte după iubire, dar nu o poate accepta cu adevărat pentru că propria lui inimă „nu-i aparţine”. Astfel, Riecke nu are voie să-şi ocupe cu adevărat „locul” şi să fie alături de soţul ei. Ambii rămân flămânzi, deşi masa iubirii aşternută dinaintea lor este copioasă. Astfel, drama copilăriei lor se repetă şi face ca iubirea să se atrofieze cu timpul.

Datorită faptului că amândoi şi-au abrogat Codul Generaţional, se iveşte şansa de a se angaja pe o treaptă partenerială mai matură, detaşată de vechile pacte de loialitate. Când nu mai trebuie să trăim, prin procură, viaţa strămoşilor noştri, putem resimţi, în cele din urmă, o iubire autentică în aici-şi-acum.

Să depăşim crizele în cuplu – să intrăm într-o nouă dimensiune prin descifrarea Codului Generaţional

Parteneriatul Katharinei şi al lui Max a cunoscut şi el o evoluţie similară. Când, acum doi ani, aceşti soţi disperaţi s-au prezentat la cabinetul meu, pentru a se supune unei terapii de cuplu, încrederea reciprocă, stima de sine şi speranţa într-un viitor împreună se situa la un nivel scăzut. Cu puţină vreme înainte, Katharina aflase că soţul ei întreţinea de o jumătate de an o aventură extraconjugală cu o colegă de serviciu mai tânără.

Deşi amândoi au fost de acord că ar vrea să mai dea o şansă îndelungatei lor relaţii şi, de dragul copiilor, să o ia de la capăt, n-au reuşit să tragă linie după toate cele ce întâmplate şi au suferit amândoi din cauza aprigei gelozii a Katharinei, ce se manifesta printr-un comportament de „agăţare” şi prin exigenţa exagerată de a-i controla viaţa.

Max şi Katharina au fost de acord să-şi abroge, fiecare, Codul Generaţional încheiat cu părintele de sex opus şi au fost surprinşi să afle de cât de mult le fusese influenţată relaţia de cuplu de pactele de loialitate faţă de propria mamă, respectiv faţă de propriul tată. Deosebit de impresionante au fost analogiile identificate în genealogiile lor familiale.

În prima parte a terapiei de cuplu, Max a realizat că alegerea Katharinei drept parteneră fusese, de fapt, un „compromis” făcut pe baza experienţelor sale din copilărie. În momentul încheierii căsătoriei, Max avea nevoie de o soţie „cuminte”, de care să nu-i fie teamă că îl va înşela, aşa cum, pe vremuri, mama lui îl înşelase pe tatăl său. Îl lezase prea tare faptul că mama sa părea să-şi iubească libertatea şi împlinirea de sine mai mult decât pe el, copilul ei. Max şi-a amintit de serile nesfârşite când, chinuit de teama abandonului, rămânea treaz ore în şir, aşteptându-şi mama. Ea era o femeie dominantă, în timp ce din experienţa convieţuirii cu tatăl său, Max ajunsese la concluzia că acesta era un om slab şi umil. N-a vrut în ruptul capului să repete experienţa din căsnicia părinţilor. Însă acum căsnicia sa îşi pierduse tot farmecul, iar Max a simţit că Katharina era prea slabă şi exagerat de adaptabilă. De aceea i-a plăcut o colegă pe care a găsit-o puternică şi independentă, iar soarta şi-a urmat cursul.

Katharina şi-a decriptat pactul de loialitate faţă de tatăl ei şi a înţeles legătura dintre propriile ei experienţe din copilărie şi cele avute cu soţul ei, Max. Pentru a-şi mulţumi tatăl, ea ar fi trebuit să rămână o neajutorată, o fiinţă posibil chiar asexuată, care să nu vrea să devină femeie şi nu-şi părăsească tatăl pentru niciun alt bărbat. Tatăl, el însuşi nevolnic, a avut mare nevoie de admiraţia şi recunoaşterea pe care i-o dădea fiica sa (mititică), de care s-a simţit cu adevărat iubit. Nu suporta ideea de a o lăsa să crească.

La pubertate, Katharina a trecut printr-o perioadă grea, pentru că nu avea voie să iasă prea târziu serile şi să-şi aducă în casă vreun prieten. Când se mai întâmpla, trebuia să se ferească de tatăl ei. Constelarea strămoşilor a arătat apoi foarte clar ce teme fatidice similare populau

ambele biografii, lăsându-şi amprenta asupra criteriilor de alegere a partenerului.

Şi Katharina era conştientă că bărbaţii „slabi” n-aveau cum să ajungă cu adevărat la inima femeilor lor puternice. Totul începuse odată cu bunica, o femeie profund jignită şi lezată, care-şi pierduse în tinereţe logodnicul, într-un accident cu avionul militar. La înmormântarea acestuia, apăruse brusc o a doua logodnică, aflată în posesia unei scrisori de adio de la cel dispărut. Acela alesese să se sinucidă din disperare, pentru că făcuse o promisiune de căsătorie ambelor femei. Greaua insultă şi pierderea logodnicului s-au înfipt adânc în inima bunicii lezate. Ca urmare, s-a căsătorit cu bunicul Katharinei, care a rămas, de-a lungul întregii ei vieţi, doar o a doua opţiune, dar care i-a fost loial. Din această căsnicie a venit pe lume tatăl Katharinei, care a încercat în zadar să-şi facă mama fericită. Ca fiu al părţii parentale neglijabile (deci nu ca fiu al pilotului pierdut), tatăl Katharinei s-a simţit şi el un fel de opţiune secundă. Timp de mai mulţi ani, acesta a curtat-o pe mama Katharinei, care, din nefericire, fusese şi ea îndrăgostită de un alt bărbat şi, în cele din urmă, a cedat admiratorului aparent neglijabil. Katharina i-a absorbit sentimentul de a fi neînsemnat şi şi-a copleşit neajutoratul tată cu atenţia şi admiraţia ei.

Povestea ei se potriveşte de minune istoricului familial al lui Max, care, la vremea respectivă, avea nevoie exact de o astfel de femeie care să-l adore şi cu care să se simtă cu adevărat în siguranţă. În alegerea partenerului, pe lângă certitudinea unei încrederi reciproce, Max şi Katharina au reuşit să-şi respecte, din mai multe puncte de vedere, pactele de loialitate încheiate cu părintele de sex opus, dar şi cu cel de acelaşi sex.

În calitate de model pentru tatăl său, Max interpretează acum partitura soţului nesupus, dar îi rămâne fidel tatălui prin faptul că nu-şi arogă un ascendent asupra acestuia; totodată, precum tatăl, Max simte totuşi ameninţarea că va eşua în parteneriat şi, în cele din urmă, va fi silit să se descătuşeze. Aidoma mamei sale, el devine agresor şi-şi umileşte şi îndurerează soţia, mutându-se la iubita sa timp de mai multe luni. Cu toate acestea, el însuşi suferă într-atât de pe urma comportamentului său, încât se decide să-şi descifreze Codul Generaţional şi anulează pactul de loialitate încheiat cu mama.

Katharina nu-şi depăşeşte mama, ci rămâne, ca şi aceasta, o soţie slabă, cuminte, care nu ţine să-şi susţină propria-i opinie şi lasă luarea deciziilor pe seama părinţilor ei. Deşi dezvoltă multe calităţi materne, rămâne, totuşi, o cantitate neglijabilă în materie de atracţie sexuală. Precum tatăl, trăieşte cu sentimentul de a nu fi atât de importantă, se retrage în rândul al doilea. Odată cu declanşarea crizei conjugale, asumarea rolului de „persoană neglijabilă” pare să câştige teren, însă Katharina se opune cu dârzenie şi îşi anulează pactul de loialitate încheiat cu tatăl ei. Katharina abrogă, de asemenea, şi pactul de loialitate faţă de mamă, îşi recapătă dreptul la propria opinie, ca să se bazeze pe sine şi pe propriile-i forţe, şi dezvoltă, din ce în ce mai mult, o personalitate puternică, de femeie animată de încredere de sine. Luptă pentru salvarea relaţiei, îşi înfruntă soţul şi poartă de grijă propriei vieţi. În timp ce Max încă trăieşte cu iubita lui, Katharina începe o nouă viaţă. Îşi ia un nou serviciu, pleacă singură în vacanţă cu copiii, se întâlneşte cu prietenii şi ia poziţie în conflictele legate de creşterea copiilor. Continuă să lase uşa deschisă pentru Max, în caz că acesta ar vrea să se întoarcă. Chiar dacă ea a devenit din ce în ce mai mult femeia pe care

Max şi-o dorise de fapt, el trebuie mai întâi să înveţe cum să se adapteze convieţuirii cu o femeie puternică. Katharina nu mai este şoricuţa gri de pe vremuri, iar alţi bărbaţi au băgat de seamă lucrul acesta. Ea îi dă lui Max destule replici şi merge pe drumul ei. După ce Max şi-a anulat pactul încheiat cu mama sa, îşi pierde temerile legate de femeile puternice şi independente. Astăzi Max şi Katharina locuiesc din nou împreună. Nu toate rănile s-au vindecat încă, dar dragostea lor a ajuns la o nouă dimensiune şi a cunoscut o maturizare miraculoasă. Acest lucru ne dă motive să sperăm că dragostea poate avea câştig de cauză.

19. Metoda Codului Generaţional este oare eficace?

Evaluarea eficacităţii terapiei de grup bazate pe metoda Codului Generaţional

Un studiu-pilot, elaborat de Mareike Dietz, în cooperare cu Universitatea Tehnică din Braunschweig

Pentru a dobândi şi o altă percepţie, nu numai pro domo, subiectivă, asupra eficacităţii muncii noastre, am întâmpinat cu mare deschidere studiul-pilot condus de Mareike Dietz, ca parte a tezei sale de masterat, susţinută la UT Braunschweig în 2014/2015. Obiectivul acesteia a fost investigarea eficacităţii metodei în ceea ce priveşte reducerea incongruenţei (Grosse Holtforth, Grawe &

Tamcan, 2004) şi a numărului şi severităţii simptomelor (Franke, 2014), dar şi creşterea nivelului de satisfacţie faţă de viaţă (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher şi Brähler, 2000). Persoanele din grupul terapeutic urmărit (participanţii la seminariile consacrate Codului Generaţional) şi cele din grupul de control (persoane aflate în psihoterapii individuale – ne referim la abordări validate) au fost intervievate, înainte şi după terapia de grup, ca şi trei luni mai târziu, cu privire la parametrii de mai sus (evaluări pre- şi post-terapie, dar şi evaluare de urmărire – follow-up).

Mareike Dietz a vrut să vadă dacă metoda este eficace şi cum ar putea fi evaluat succesul acesteia. Pentru a fundamenta teoretic efectul intervenţiei în ceea ce priveşte deblocarea dezvoltării identităţii şi consolidarea capacităţii de ataşament şi de relaţionare, ea s-a bazat pe teoria consecvenţei a lui Grawe (2004) şi a selectat conceptul de „incongruenţă” descris în teoria grawiană drept principal criteriu de investigaţie. Prin „incongruenţă”, Grawe înţelege discrepanţa percepută între propriile obiective şi realitate. Dacă propriile obiective nu pot fi atinse în mediul vieţii cotidiene, nevoile de bază rămân nesatisfăcute şi generează un sentiment de incongruenţă.

Prin metafora copacului şi a rădăcinilor sale rănite, arătăm cum experienţele transferate de generaţiile anterioare pot limita capacitatea de absorbţie a „rădăcinilor”, ceea ce are drept consecinţă faptul că descendenţii nu pot şi nu le este permis să-şi satisfacă propriile nevoi. Chiar dacă satisfacerea nevoilor proprii ar putea fi facilitată dacă ei ar ignora respectivele conţinuturi transferate transgeneraţional, pactul de loialitate, încheiat în copilărie cu părinţii, prevede împingerea propriilor nevoi în plan

secund, pentru a obţine, înainte de toate, vindecarea părinţilor. Capacitatea de „asimilare” se diminuează şi generează senzaţia de incongruenţă. Alte modele, cum ar fi cele ale lui Deci şi Ryan (1991, 2000), presupun, de asemenea, existenţa unor moduri de acţiune ce corelează nevoile de bază şi dezvoltarea psihică.

Premisele de bază ale modelului teoretic al consecvenţei, conform lui Grosse Holtforth şi lui Grawe (2003), presupun că incongruenţa ar fi o cauză a formării simptomelor psihopatologice şi al nivelului scăzut al stării de bine. În plus, incongruenţa contribuie la menţinerea tulburărilor psihice şi la dezvoltarea simptomelor adiacente, iar tulburările psihice în sine pot duce, la rândul lor, la noi incongruenţe în mintea celor afectaţi.

În calitate de dezvoltatoare ale metodei Codului Generaţional, am fost interesate, în primul rând, dacă abrogarea pactului de loialitate ajută la refacerea receptivităţii „rădăcinilor” şi dacă persoana în cauză poate reduce incongruenţa, în sensul unei diminuări a discrepanţei între imaginea de sine (şi obiectivele de viaţă urmărite în prezent) şi sinele autentic, cu potenţialul său blocat. Prin satisfacţia faţă de viaţă înţelegem existenţa unei armonii între fiinţa noastră şi propriile noastre emoţii, ceea ce n-are nimic de-a face cu un sentiment constant de elaţie sau de euforie. Pentru noi, fericirea este mai degrabă capacitatea de a accepta toate componentele propriei noastre personalităţi ca aparţinând propriei persoane, de a putea percepe propriile sentimente în toată profunzimea lor şi de a le exprima în mod corespunzător, fără a ne lăsa dominaţi de acestea (a se compara şi cu interpretările lui Arno Gruen).

În urma procesului de vindecare, constatăm o reducere a simptomelor şi a severităţii acestora. Acum, corpul nu mai trebuie să adăpostească emoţii care nu puteau fi exprimate adecvat şi nici percepute conştient. În loc să fie preluate, prin procură, la nivel psihosomatic, emoţiile se „coagulează” şi ating pragul conştiinţei, iniţiindu-se un proces de integrare.

Mareike Dietz a reuşit să prezinte, în cadrul studiului ei, primele indicii ale eficacităţii metodei.

În sprijinul existenţei unei diminuări a incongruenţei, ar putea fi invocat un efect terapeutic, potrivit căruia numărul şi severitatea simptomelor au prezentat o tendinţă de descreştere mai amplă la participanţii din grupul de intervenţie, comparativ cu cei din grupul de control. O creştere semnificativă a satisfacţiei faţă de viaţă nu a fost constatată la niciunul dintre cele două grupuri.

Din moment ce ştim din feedbackurile primite de la participanţii noştri că o creştere a satisfacţiei faţă de viaţă are loc, într-adevăr, numai după o perioadă mai lungă de timp (după aproximativ şase luni), noi presupunem că un studiu de urmărire pe o durată postterapeutică mai întinsă ar putea confirma acest lucru, în mod pozitiv. Drept motiv invocăm faptul că înflorirea potenţialului autentic are nevoie de o perioada mai lungă de timp după înlăturarea „blocajului de la nivelul dezvoltării identităţii”. „Stingerea focului nevrotic”, cu ajutorul căruia copilul se mobilizase pentru salvarea părinţilor şi care îi asigura şi energia necesară, poate provoca o criză temporară la nivel de orientare existenţială. În opinia noastră, evaluarea finală a studiului a pierdut din vedere această fază a procesului.

În general, am fost foarte încântate, văzând în acest studiu o confirmare a demersului potrivit căruia, prin descifrarea Codului, poate fi iniţiat un proces eficient de evoluţie plenară, iar rădăcinile arborelui genealogic pot fi aduse din nou în situaţia de a absorbi „hrana” benefică, de care e nevoie pentru o dezvoltare psihică normală. Studiul este disponibil, pentru consultare şi culegerea de informaţii suplimentare.

Mulţumiri

Dorim să le mulţumim tuturor celor care ne-au îngăduit să luăm parte la traseul vindecării lor şi ne-au oferit profunde intuiţii asupra vieţii lor şi asupra celei a familiei şi istoriilor ei ancestrale. Aceste preţioase observaţii etiologice ne-au permis să înţelegem metoda Codului Generaţional şi efectele sale corespunzătoare şi să tragem multiple concluzii, astfel încât am avut posibilitatea de a aprofunda şi îmbunătăţi încontinuu constatările noastre referitoare la ameliorarea transferului transgeneraţional al tiparelor de relaţii disfuncţionale şi a repunerilor în scenă a experienţelor traumatice.

O mulţumire specială se îndreaptă către oamenii care ne-au permis să reproducem în carte, sub formă de studii de caz, istoria şi evoluţia procesului lor de vindecare.

Mulţumim profesorilor şi profesoarelor noastre care ne-au încredinţat cunoştinţele şi înţelepciunea lor, sperând că se vor bucura alături de noi de dezvoltarea pe mai departe a unora dintre ideile lor şi a conceptului nostru integrativ de

vindecare. Suntem deosebit de recunoscătoare faţă de prof. dr. Martin Kirschenbaum, faţă de Hilda Billion (specialistă în terapie corporală şi de familie), dar şi faţă de Alfred Dürkopp şi Albert Pesso, trei dintre aceştia nemaifiind din păcate printre noi.

Fără strămoşii şi fără urmaşii noştri, noi n-am fi cine suntem astăzi. Ne-am abrogat pactele cu strămoşii noştri şi ne-am descătuşat potenţialul. Astăzi, iubirea şi atitudinea conciliantă ne leagă de ei. Înţelegerea a înlocuit recriminările şi ambivalenţele, ataşamentul şi respectul ne fac să le înţelegem soarta ca parte a propriei noastre istorii. Talentele lor, punctele lor forte, potenţialul şi experienţele lor de viaţă ne-au întărit rădăcinile. Cu dragoste profundă, le mulţumim mamelor şi taţilor noştri pentru că ne-au dat viaţă şi ne-au crescut.

Ne simţim foarte ataşate de copiii şi de nepoţii noştri. Şi noi am transferat teme de viaţă şi răni, dar sperăm că prin descoperirile noastre, le-am oferit totuşi suficiente oportunităţi, pentru ca într-o zi să-şi poată descifra Codul Generaţional şi să devină liberi să-şi trăiască propria viaţă.

Scrisoare către cititorii români

Cunoaşterea istoriei şi originilor este absolut necesară pentru fiinţa umană. Esenţa şi valoarea istoriei strămoşilor noştri, influenţa şi impactul experienţei lor asupra vieţii noastre au rămas aceleaşi din cele mai vechi timpuri. Acum nu facem altceva decât să acordăm atenţie unor lucruri, care, deşi intuite de mii de ani, abia acum sunt

demonstrate ştiinţific. Da, suntem moştenitori ai sumei experienţelor celor din care ne tragem. Căci nu numai trauma se moşteneşte, ci şi iubirea.

Preocuparea pentru înţelegerea acestui proces şi a felului în care îşi pune amprenta asupra destinului nostru şi dorinţa de a găsi nişte moduri în care am putea interveni în vindecarea suferinţelor transmise de-a lungul generaţiilor a trezit un mare interes în rândul psihoterapeuţilor.

Noi, Sabine Lück şi Ingrid Alexander, am creat o metodă de lucru cu teme transgeneraţionale care este utilă nu numai celor care vor să îşi descopere genealogia. După descoperirea metodei Generation-Code® (Codul Generaţional), a devenit necesar şi important să dezvoltăm, să proiectăm şi să transmitem conţinuturi de formare profesională către o largă audienţă, propunând această metodă nu numai publicului format în psihoterapie, ci şi profesioniştilor din diverse alte domenii specializate în îngrijirea şi consilierea oamenilor.

Am denumit aceasta metodă Generation-Code® pentru a sugera ideea de descifrare şi de re-încifrare a încărcăturii epigenetice pe care fiecare dintre noi o poartă în ADN.

Până acum am lucrat şi am împărtăşit metoda în Germania, Elveţia, Austria, Namibia, Africa de Sud, Coreea de Sud. Bineînţeles ca tematica transgeneraţională în context istoric şi social diferă de la o regiune la alta, însă un lucru rămâne comun tuturor şi acesta stă la baza metodei noastre: conflictul de bază arhaic şi contractul de loialitate dintre copil şi părinţii săi. Acest contract se manifestă şi se repetă la infinit în forme infinite, după acelaşi model ancestral, indiferent de ţară, de limbă, de

istorie. Clauzele de fier ale acestui contract de loialitate sunt aceleaşi, indiferent că e „semnat” în Austria, Coreea, Germania sau România.

De aceea ne bucurăm că Editura Trei facilitează aducerea către publicul românesc a cărţii noastre, care prezintă această metodă. Suntem încântate că aceasta se întâmplă în parteneriat cu International Center of Psychogenealogy (ICP), datorită unei întâmplări minunate din trecut care a dus la prietenia dintre preşedinta institutului, psihoterapeuta Cristina Schmidt, şi Timea Müller, colega noastră, originară din Sighet, România. Timea este formată la Institutul pentru Procese Transgeneraţionale din Wendeburg, pe care noi (autoarele) îl coordonăm, şi tot ea este cea care ne-a convins ca România are mare nevoie de o împăcare cu propriul trecut, de prelucrarea moştenirilor complicate din trecutul istoric, aşa încât acestea să-şi găsească propriul loc în inimile oamenilor. Şi dacă în Germania, o ţară extrem de complicată transgeneraţional, metoda noastră ajută, suntem sigure că, în curând, şi România va păşi pe un drum al reconcilierii cu propriul trecut.

Ceea ce va urma după publicarea traducerii acestei cărţi este deschiderea porţilor şcolii de formare tuturor celor interesaţi în metoda Generation-Code®. În curând sperăm ca unul dintre instrumentele metodei Generation-Code®, jocul de diagnoză şi terapie familială transgeneraţională „Rădăcini Puternice”®, să ajungă în cât mai multe mâini de profesionişti din România. Jocul a fost dezvoltat pe baza conceptelor Generation-Code® şi Generation-Code for Kids® şi ţine cont de cele mai recente descoperiri neurobiologice şi epigenetice din domeniul psihoterapeutic şi educaţional.

Metoda Generation-Code® şi instrumentele acesteia – Rădăcini Puternice® şi Farmacia de Jocuri® – au fost create pentru a ne ajuta să oprim transmiterea dureroasă a moştenirii ancestrale şi a găsi urme de iubire în lanţurile ereditare; pentru a crea noi planuri de viaţă care să corespundă adevăratului potenţial uman; pentru a face pace cu trecutul nostru şi al strămoşilor noştri; şi, în fine, pentru a ne putea trăi cu adevărat propria viaţă.

Din experienţa noastră de peste 20 de ani, ştim că aceste lucruri sunt posibile, aşa că vă invităm pe acest drum şi vă dorim succes!

Sabine Lück şi Ingrid Alexander

Bibliografie

Alberti, Bettina (2014): Seelische Trümmer: Geboren in den 50er- und 60er-Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas. München: Kösel

Amarque, Tom şi Markert, Bernd (Hrsg.) (2010): Was ist Liebe? Eine integrale Anthologie über die Facetten der Liebe. Sencelles: Phänomen-Verlag

Baer, Udo, şi Frick-Baer, Gabriele (2015): Kriegserbe in der Seele. Was Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration wirklich hilft. Weinheim: Beltz

* * * (2010): Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen. Neukirchen-Vluyn: Affenkönig Verlag

Bandler, Richard şi Grinder, John (1968): Reframing. Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP). Paderborn: Junfermann

Bauer, Joachim (2011): Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. München: Blessing

* * * (2008): Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. München: Heyne

* * * (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe

* * * (2005): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München: Piper

Benedetti, Gaetano şi Rychner, Paul (1983): Todeslandschaften der Seele. Psychopathologie, Psychodynamik und Psychotherapie der Schizophrenie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Bergmann, Wolfgang (2013): Kleine Jungs, große Not. Wie wir ihnen Halt geben. Weinheim: Beltz

Bleckwedel, Jan (2011): Systemische Therapie in Aktion. Kreative Methoden in der Arbeit mit Familien und Paaren. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Bode, Sabine (2004): Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. Stuttgart: Klett-Cotta

* * * (2009): Kriegsenkel. Stuttgart: Klett-Cotta

* * * (2011): Nachkriegskinder: Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter. Stuttgart: Klett-Cotta

Böschemeyer, Uwe (2005): Unsere Tiefe ist hell. Wertimagination – ein Schlüssel zur inneren Welt. München: Kösel

Boszormenyi-Nagy, Ivan (2015[10]): Unsichtbare Bindungen: Die Dynamik familiärer Systeme. Stuttgart: Klett-Cotta

Boszormenyi-Nagy, Ivan şi Krasner, Barbara R. (1986): Between Give And Take: A Clinical Guide To Contextual Therapy. Brunner/Mazel

Bohleber, Werner, Leuzinger, Marianne, Zwiebel, Ralf (2003): Trauma, Beziehungen und soziale Realität. Tübingen: Edition Diskord

Bowlby, John (2014): Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie. München: Ernst Reinhardt

Boyesen, Gerda (1994): Über den Körper die Seele heilen. Biodynamische Psychologie und Psychotherapie. Eine Einführung. München: Kösel

Bradshaw, John (1999): Familiengeheimnisse. München: Goldmann

Brisch, Karl-Heinz: Die Weitergabe von traumatischen Erfahrungen von Bindungspersonen an Kinder. In Rauwald, Marianne (ed.): Vererbte Wunden, op. cit.

Brisch, Karl-Heinz; Grossman, David et al. (2010): Bindung und seelische Entwicklungswege. Beiträge von Karlen Lyons-Ruth et al. Stuttgart: Klett Cotta

Buchholz, Michael B. (1990): Die unbewusste Familie – Psychoanalytische Studien der Familie in der Moderne. Berlin-Heidelberg: Springer

Cleese, John şi Skynner, Robin (1998): Familie sein dagegen sehr. Paderborn: Junfermann

Dahlheim, Werner (2013): Augustus: Aufrührer, Herrscher, Heiland. München: C.H. Beck

Dawirs, Ralph (2008): Endlich in der Pubertät. Weinheim: Beltz

Dawirs, Ralph et al. (2012): Riskante Jahre, Überlebenswichtige Anmerkungen zur Kindheit. Weinheim: Beltz

Dawirs, Ralph şi Moll, Gunther (2011): Die 10 größten Erziehungsirrtümer und wie wir es besser machen können. Weinheim: Beltz

De Bellis M.D., Keshavan M.S., Clark D.B., Casey B.J., Giedd J.N., Boring A.M. et al.: „Developmental traumatology. Part II: Brain development". Biological psychiatry. 1999;45(10): 1271–1284.

Deci, Edward L. şi Ryan, Richard M. (1991): „A Motival Approach to Self: Integration in Personality". In Dienstbier, E.A. (ed.). Perspectives on motivation, (pp. 227–228). Lincoln: University of Nebraska Press

* * * (2000): „The »what« and »why« of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior”. Psycholgical Inquiry, 11(4), 227–268.

Diegelmann, Christa (2009): Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST. Stuttgart: Klett-Cotta

Dietz, Mareike (2015): Evaluation zur Wirksamkeit der Gruppentherapie Generation Code – eine Pilotstudie.

Dorrmann, Wolfram (2002): Suizid – Therapeutische Interventionen bei Selbsttötungsabsichten. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta

Dozier, Manni, Gordon (2006) „Foster children‘s diurnal production of cortisol: an exploratory study”. Child Maltreat. 2006 May; 11(2): 189–97

Ehlers, Anke (1999): Posttraumatische Belastungsstörung. Göttingen: Hogrefe

Eilert, Dirk W. (2013): Mimikresonanz. Gefühle sehen. Menschen verstehen. Paderborn: Junfermann

Eliachett, Caroline (1997): Das Kind, das eine Katze sein wollte. München: dtv

Elschenbroich, Donata (2001): Das Weltwissen der Siebenjährigen: Wie Kinder die Welt entdecken können. München: Verlag Antje Kunstmann

Erikson, Erik H. (2015): Copilărie şi societate. Bucureşti: Trei.

Ermann, Michael (1999): Psychotherapeutische und psychosomatische Medizin. Stuttgart: Kohlhammer

Fahrenberg, Jochen, Myrtek, Michael, Brähler, Elmar (2000): Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ). Göttingen: Hogrefe

Fallon, James (2015): Der Psychopath in mir – Die Entdeckungsreise eines Neurowissenschaftlers zur dunklen Seite seiner Persönlichkeit. München: Herbig

Firus, Christian, Schleier, Christian, Geigges, Werner şi Reddemann, Luise (2012): Traumatherapie in der Gruppe. Stuttgart: Klett-Cotta.

Frankl, Viktor E. (1986): Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse. UTB Reinhard

Freud, Sigmund (2015): Die Wiederkehr des infantilen Totemismus. The Perfekt Library

Fröhlich-Gildhoff, Klaus şi Rönnau-Böse, Maike (2014): Resilienz. München: Reinhardt

Furth, Gregg M. (2008): Heilen durch Malen. Die geheimnisvolle Welt der Bilder. Norderstedt: Books on Demand

Gehrke Luthman, Shirley şi Kirschenbaum, Martin (1997): Familiensysteme – Wachstum und Störungen. Einführung in die Familientherapie. München: Pfeiffer

Giesecke, Hermann (1997): Wenn Familien wieder heiraten. Neue Beziehungen für Eltern und Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta

Grawe, Klaus (2004): Bedürfnisbefriedigung und psychische Gesundheit in Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe

Green, Andre. (2011). Die tote Mutter. Psychoanalytische Studien zu Lebensnarzissmus und Todesnarzissmus. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Grosse Holtforth, Martin, Grawe, Klaus şi Tamcan, Özgur (2004): „Inkongruenzfragebogen (INK)". Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie, 32(4), 315–323

Grossmann, Klaus E. şi Grossmann, Karin (coord.) (2011): Bindung und menschliche Entwicklung: John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie. Stuttgart: Klett-Cotta

Gruen, Arno (1994): Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. München: dtv

* * * (1992): Der Wahnsinn der Normalität. Realismus als Krankheit: eine Theorie der menschlichen Destruktivität. München: dtv

Gudjons, Herbert, Pieper, Marianne, Wagener, Birgit (1999): Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte. Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung. Hamburg: Bergmann und Helbig

Hähnlein Vera şi Rimpel, Jürgen (2008): Systemische Psychosomatik. Stuttgart: Klett Cotta

Hansen, Hartwig (2014): A–Z der Interventionen in der Paar-und Familientherapie. Stuttgart: Klett-Cotta

Hautzinger, Martin (1998): Depression. Göttingen: Hogrefe

Hay, Louise L.: Meditationen für Körper und Seele. Berlin: Allegria

Herman, Eva şi Steuer, Maria (2010): Mama, Papa oder Krippe? Erziehungsexperten über die Risiken der Fremdbetreuung. Holzgerlingen: SCM Hänssler

Hoffmann, Nicolas şi Hoffmann, Birgit (2005): Wenn Zwänge das Leben einengen. Mannheim: PAL

Huber, Johannes (2011): Liebe lässt sich vererben. Wie wir durch unseren Lebenswandel die Gene beeinflussen können. München: Zabert Sandmann

Hüther, Gerald (2013): Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt am Main: Fischer

Hüther, Gerald şi Aarts, Maria (2011): Beziehung wirkt Wunder. Was Kinder und Jugendliche zum Aufwachsen brauchen. Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk

Jung, C.G. (2017): Omul şi simbolurile sale. Bucureşti: Trei

Jureit, Ulrike (2006): Generationenforschung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Kachler, Roland (2015): Die Therapie des Paar-Unbewussten. Ein tiefenpsychologisch-hypnosystemischer Ansatz. Stuttgart: Klett-Cotta

Kaiser Rekkas, Agnes (coord.) (2013): Wie man ein Krokodil fängt, ohne es zu verletzen. Heidelberg: Carl Auer

Kaplan, Louise J. (1995): Die zweite Geburt. Die ersten Lebensjahre des Kindes. München: Piper

Kaplan-Williams, Strephon (2000): Traum Symbol Karten. Güllesheim: Silberschnur Verlag

Kast, Verena (2018): Fiicele tatălui, fiii mamei. Căi de ieşire din complexele paterne şi materne. Bucureşti: Trei

* * * (2009): Paare. Wie Phantasien unsere Liebesbeziehungen prägen. Freiburg: Kreuz Verlag

* * * (2014) Abschied von der Opferrolle. Freiburg: Herder

Kharitidi, Olga (2005) Samarkand. Eine Reise in die Tiefen der Seele. Berlin: List

Kharitidi, Olga (2005): Das weiße Land der Seele. Berlin: List

Kinkele, Thomas (2000): Spirituelles Räuchern. Oberstorf: Windpferd

Kögler, Michael (2014): Familie – Krieg – Trauma – Sucht. Warum die Vergangenheit nicht ruhen kann. Saarbrücken: Akademiker Verlag

Kogan, Ilany (2001): Strigătul copiilor muţi. Psihanaliză şi holocaust, Bucureşti: Trei.

Kontext, Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie: Band 46 2/2015: „Qualitäten in der Ausstellungsanleitung”

Korittko, Alexander şi Pleyer, Karl Heinz (2011): Traumatischer Stress in der Familie. Systemtherapeutische Lösungswege. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Krähenbühl, Verena, Jellouschek, Hans, Kohaus-Jellouschek, Margarete şi Weber, Roland (2011): Stieffamilien: Struktur, Entwicklung, Therapie. Freiburg: Lambertus

Krüll, Marianne (2009): Die Geburt ist nicht der Anfang. Die ersten Kapitel unseres Lebens – neu erzählt. Stuttgart: Klett-Cotta

Kumbier, Dagmar (2013) Das Innere Team in der Psychotherapie. Stuttgart: KlettCotta

Lerner, Isha şi Lerner Mark (1997): Tarot für das innere Kind. 78 Tarotkarten. Güllesheim: Silberschnur Verlag

Levine, Peter A. şi Kline, Maggie (2015): Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können. München: Kösel

Liedloff, Jean (1991): Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung der Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit. München: Beck

Limmer, Stefan (2015): Versöhnung mit den Ahnen. Mit der 7-Generationen-Aufstellung zu ungeahnter Kraft. München: Arkana

Lowen, Alexander (2008): Bioenergetik – Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. Rowolt rororo Sachbuch

Lück, Sabine (2013): Starke Wurzeln – Das Generation-Code Spiel für Diagnostik und Familientherapie. Wendeburg: Glückspiele-Verlag für therapeutische Spiele und Materialien

* * * (2014): Kleine Angsthäschen – Ein Lernspiel für den Umgang mit Angst und Mut. Wendeburg: Glückspiele-Verlag für therapeutische Spiele und Materialien

Maaß, Evelyne şi Ritschl, Karsten (1996): Phantasiereisen leicht gemacht. Die Macht der Phantasie. Paderborn: Junfermann

Maaz, Hans-Joachim (2015): Der Lilith-Komplex. München: dtv

Mahr, Albrecht (2003): Konfliktfelder – Wissende Felder: Systemaufstellungen in der Friedens- und Versöhnungsarbeit. Heidelberg: Carl Auer

* * * (2016): Von der Illusion einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück, erwachsen zu sein. München: Scorpio

Maneros, Andreas (2013): Irrsal, Wirrsal, Wahnsinn – Persönlichkeit, Psychose und psychische Konflikte in Tragödien und Mythen. Stuttgart: Schattauer

Miller, Alice (2001): Evas Erwachen. Über die Auflösung emotionaler Blindheit. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Milz, Ingeborg (1996): Neuropsychologie für Pädagogen. Neuropsychologische Voraussetzungen für Lernen und Verhalten. Dortmund: Borgmann

Minuchin, Salvador (2015): Familie und Familientherapie: Theorie und Praxis struktureller Familientherapie. Freiburg: Lambertus

Moser, Tilmann şi Pesso, Albert (1998): Strukturen des Unbewussten. Protokolle und Kommentare. Frankfurt: Suhrkamp.

Müller-Münch, Ingrid (2015): Die geprügelte Generation. Kochlöffel, Rohrstock und die Folgen. München: Piper.

Ottomeyer, Klaus (2011): Die Behandlung der Opfer. Über unseren Umgang mit dem Trauma der Flüchtlinge und Verfolgten. Stuttgart: Klett-Cotta

Parnes, Ohad, Vedder, U. şi Willer, S.: Das Konzept der Generation. Eine Wissenschafts- und Kulturgeschichte. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Perls, Fritz (2002): Grundlagen der Gestalttherapie. Stuttgart: Klett-Cotta

Perry, Bruce D. şi Szalavitz, Maia (2008): Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können. München: Kösel

Pesso, Albert şi Perquin, Lowijs (2007): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien

Pesso, Albert (1999): Dramaturgie des Unbewussten. Eine Einführung in die psychomotorische Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta

Pletzer, Marc A. (2007): Emotionale Intelligenz. Das Trainingsbuch. Freiburg: Haufe-Lexware

Radebold, Hartmut (2014): Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Hilfen für Kriegskinder im Alter. Stuttgart: Klett-Cotta

Radebold, Hartmut, Bohleber, Werner şi Zinnecker, Jürgen (coord.) (2009): Transgenerationale Weitergabe kriegsbelasteter Kindheiten. Interdisziplinäre Studien zur Nachhaltigkeit historischer Erfahrungen über vier Generationen. Weinheim: Juventa

Rauwald, Marianne (coord.) (2013): Vererbte Wunden. Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen. Weinheim: Beltz

Rebillot, Paul (2008): Die Heldenreise – Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung. Wasserburg: Eagle Books

Reddemann, Luise (2015): Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten. Eine Annäherung. Stuttgart: Klett-Cotta

Reiter, Leonhard (coord.) (2014): Symbole in Märchen, Mythen und Therapie. Buchhaus.ch

Reitz, Michael (2014): Helm Stierlin – Zeitzeuge und Pionier der systemischen Therapie. Heidelberg: Carl Auer

Richter, Horst Eberhard (1969): Eltern, Kind, Neurose. Reinbek: rororo

Rogge, Jan-Uwe (1997): Kinder haben Ängste. Von starken Gefühlen und schwachen Momenten. Reinbek: Rowohlt

Rudolf, Gerd (2000): Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik, ein einführendes Lehrbuch auf psychodynamischer Grundlage. Stuttgart: Thieme

* * * (coord.) (2002): Leitlinien Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Persönlichkeitsstörungen. Stuttgart: Schattauer

Ruhe, Hans G. (2014): Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felde. Weinheim: Beltz Juventa

Satir, Virginia (1994): Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. Paderborn: Junfermann

Scheck, Stefanie (2007) Das Stufenmodell von Erik H. Erikson. München: Grin Verlag

Schellenbaum, Peter (2000): Träum dich wach. Lebensimpulse aus der Traumwelt. München: dtv

* * * (1999): Die Wunde der Ungeliebten. Blockierungen und Verlebendigung der Liebe. München: dtv

* * * (1998): Die Spur des verborgenen Kindes. Heilung aus dem Ursprung. München: dtv

* * * (1991): Das Nein in der Liebe. Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung. München: dtv

* * * (2000): Im Einverständnis mit dem Wunderbaren. München: Kösel

Schützenberger, Anne A. (2003): Oh meine Ahnen, wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt. Heidelberg: Carl Auer

von Schlippe, Arist şi Schweitzer, Jochen (2010): Systemische Interventionen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Schrenker, Leonhard (2008): Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns. Stuttgart: Klett-Cotta

Schwegler, Christian (2014): Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten. 50 Hypnotherapeutische Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen. Kaltenkirchen: Mad Mans Magic

Seltzer, Wencke J. (2005): Sieben stumme Jahre. Geschichten aus der Familientherapie. München: btb

Sheldrake, Rupert (2008): Das schöpferische Universum: Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz. München: Nymphenburger

Sparrer, Insa (2006): Systemische Strukturaufstellungen: Theorie und Praxis. Heidelberg: Carl Auer

Spezzano, Chuck (2015): Karten der Liebe. 84 farbige Karten mit Begleitbuch. Petersberg: Via Nova.

Spork, Peter (2012): Der zweite Code. Epigenetik oder: Wie wir unser Erbgut steuern können. Reinbek: Rowohlt.

Stern, Daniel N. (2019): Naşterea unei mame. Cum te schimbă pentru totdeauna experienţa maternităţii. Bucureşti: Trei.

Stierlin, Helm (1982): Delegation und Familie. Berlin: Suhrkamp.

Szejer, Myriam (1998): Platz für Anne. München: Verlag Antje Kunstmann.

Tesarz, Jonas, Seidler, Günter H. şi Eich, Wolfgang (2015): Schmerzen behandeln mit EMDR – das Praxishandbuch. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tillmetz, Eva (2012): Familienaufstellungen. Sich selbst verstehen – die eigenen Wurzeln entdecken. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tinker, Robert H. şi Wilson, Sandra A. (2006): EMDR mit Kindern. Ein Handbuch. Paderborn: Junfermann.

Tsirigotis, Cornelia, von Schlippe, Arist şi Schweitzer, Jochen (Hrsg.) (2015): Coaching für Eltern. Mütter, Väter und ihr »Job«. Heidelberg: Carl-Auer

Ullmann, Harald, Wilke Eberhard (coord.) (2012): Handbuch Katathym Imaginative Psychotherapie. Bern: Verlag Hans Huber

Ulsamer, Bertold (1999): Ohne Wurzeln keine Flügel. Die systemische Therapie von Bert Hellinger. München: Goldmann

Van der Kolk, Bessel (2016): Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau: G.P. Probst

Visher, Emily B., und Visher, John S. (1995): Stiefeltern, Stiefkinder und ihre Familien. Probleme und Chancen. Weinheim: Beltz

Weber, Gunthard (2010): Zweierlei Glück. Das Familienstellen Bert Hellingers. Heidelberg: Carl Auer

Weber, Gunthard şi Stierlein, H. (1989): In Liebe entzweit. Die Heidelberger Familientherapie der Magersucht. Reinbek: Rowohlt

Weber, Gunthard, Schmidt, Gunther, Simon, Fritz B. (2013): Aufstellungsarbeit revisited. Heidelberg: Carl Auer

Weinhold, Jan, Bornhäuser, Annette, Hunger, Christina şi Schweitzer, Jochen (2014): Dreierlei Wirksamkeit. Die Heidelberger Studie zu Systemaufstellungen. Heidelberg: Carl Auer

Whitaker, Carl (1991): Das David & Goliath Syndrom. Manifeste eines Familientherapeuten. Paderborn: Junfermann

Willemsen, Roger (2010): Der Knacks. Fischer Taschenbuch Verlag

Willi, Jürg (2002): Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Stuttgart: Klett-Cotta

Wöller, Wolfgang şi Kruse, Johannes (2002): Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Basisbuch und Praxisleitfaden. Stuttgart: Schattauer

Yalom, Irvin (2011): Darul psihoterapiei. Bucureşti: Vellant.

* * * (2008): Tratat de psihoterapie de grup. Bucureşti: Trei

Dacă îţi cunoşti rădăcinile, te cunoşti pe tine însuţi!

Jocul de terapie „Rădăcini Puternice”® a fost dezvoltat de psihoterapeuta Sabine Lück pe baza conceptelor Generation-Code® şi Generation-Code for Kids®, ţinând cont de cele mai recente descoperiri neurobiologice şi epigenetice pentru domeniul psihoterapeutic şi educaţional. În curând acest joc va putea fi folosit şi în România. El poate fi folosit pentru terapie individuală, de

cuplu şi de familie, pentru consiliere şi muncă biografică, precum şi în multe alte situaţii. Nu doar psihoterapeuţii pot folosi acest instrument, ci şi asistenţii sociali, pedagogii, consilierii pe teme de familie, persoanele care însoţesc vârstnici, mediatorii etc.

Acest joc este o oportunitate minunată de a obţine acces la propria biografie şi la propriul Generation-Code®, fără teamă şi într-un mod jucăuş. Efectul jocului de stimulare a resurselor întăreşte capacitatea de a relaţiona şi îi ajută pe membrii familiei să simtă pozitiv legătura cu ei înşişi şi cu celălalt. Jocul oferă părinţilor şansa de a-şi corecta propriile experienţe din copilărie şi de a-şi descoperi adevăratul potenţial. „Îngrijirea" străMoşilor cu „serul vindecător" ideal, dezvoltat individual, îi permite protagonistului să-şi rezolve propriul cod Generation-Code®. Efectul vindecător al experienţei emoţionale centrate pe corp îi vizează pe părinţii şi străMoşii ideal îngrijiţi, care nu mai au nevoie de copilul lor pentru propriile nevoi; acest efect vindecător este trăit ca o nouă experienţă „implantată" într-un trecut ipotetic şi ancorată eficient. Această experienţă profundă permite o nouă viziune asupra nouă înşine şi asupra potenţialului autentic ce poate fi folosit acum pentru a ne modela propria viaţă şi relaţiile autentice.

Jocul de terapie „Rădăcini Puternice"® va putea fi achiziţionat în curând împreună cu un curs de formare şi cu o introducere în metoda Generation-Code®. Accesul la curs este destinat persoanelor care lucrează în terapie şi consiliere, în diferite contexte sociale. Workshopul de formare va dura 2 zile:

Ziua 1: Mică introducere teoretică în conceptul Generation-Code®/ Conflictul de bază arhaic şi contractul de loialitate/ Consecinţele contractului de loialitate asupra dezvoltării identităţii/ Dizolvarea contractului şi dezvoltarea potenţialului autentic/ Corectarea experienţelor.

Ziua 2: Introducere în jocul „Rădăcini Puternice”® / Intervenţii, tehnici de chestionare, procese/ Recunoaşterea Codul Generaţional şi implementarea diagnostică şi terapeutică/ Prezentarea jocului: reguli de joc, procese, utilizare în diferite cadre/ Experimentare.

Timea Müller, sociopsihopedagog specializat în terapia sistemică de familie, terapeut, supervizor şi formator în metoda Generation-Code® şi membru al International Center for Psychogenealogy (https://systemisch-beletagebk.de)

Cristina Schmidt, psihoterapeut specializat în psihodramă şi terapie transgeneraţională, profesor asociat la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţele Educaţiei de la Universitatea din Bucureşti şi preşedinte al International Center for Psychogenealogy din Bucureşti (https://psychogenealogy.info)

Table of Contents

Cover Page
Stramosi pe divan - Ingrid Alexander - Sabine Lück

Avertisment
Cuvânt-înainte
Introducere
Mara – regina inimilor
1. Codul Generaţional: o îngrijire personalizată a „rădăcinilor” propriului arbore genealogic
Ce este Codul Generaţional?
Rădăcinile arborelui nostru genealogic
Abrogarea pactului de loialitate şi reconcilierea cu strămoşii
Vindecarea rădăcinilor eliberează potenţialul nostru primordial
Evoluţia istorică
Cine ar trebui să-şi abroge pactul de loialitate?
Relatarea celor simţite în procesul terapeutic
2. Rănile strămoşilor noştri
Legături invizibile cu strămoşii noştri – cu resursele şi rănile lor
Iubirea poate fi moştenită – memoria genetică
Ataşament şi suflet
Epigenetica, neurobiologia şi experienţele traumatice
Când graniţele dintre generaţii se estompează – abordarea psihanalitică
Copilul meu va trebui s-o ducă mai bine – aşa transmitem rana mai departe
3. Satisfacerea nevoilor de bază ale copilului şi însemnătatea acestora pentru Codul Generaţional
Importanţa satisfacerii nevoilor de bază în viaţa noastră adultă
Nevoile umane de bază
Cele cinci nevoi bazale, potrivit lui Albert Pesso
Ataşamentul şi transferul transgeneraţional al experienţelor

4. Eroina feerică – ocrotitoarea nevinovăţiei şi pavăza împotriva agresivităţii
Descifrarea pactului de loialitate
Pactul de loialitate dintre Lisa şi mama ei
Pactul de loialitate încheiat de mama Lisei, Riecke, cu propria ei mamă
Pactul de loialitate încheiat de tatăl Lisei cu propria lui mamă
Andreas şi pactul de loialitate încheiat cu tatăl său
Pactul de loialitate încheiat de Riecke cu tatăl ei
Tratarea strămoşilor cu poţiunea vindecătoare
Codul Generaţional: mesaje moştenite de Riecke pe linia maternă
Codul Generaţional: mesaje primite de Lisa de la mama ei
Travaliul lui Andreas pentru constelarea mesajelor primite pe linia ascendenţei feminine din arborele său genealogic şi inocularea cu poţiunea vindecătoare (varianta „Crossover”)
Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Lisa
Semnificaţia Codului Generaţional în cadrul cuplului Riecke-Andreas
Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Andreas
Activitatea de constelare a strămoşilor tatălui, întreprinsă de Riecke
Privire de ansamblu asupra pactelor de loialitate
Teme de familie cu impact transgeneraţional
Resursele familiei
Sacrificiul adus
Ce semnificaţie îmbracă pentru Lisa abrogarea Codului parental
Pseudo-identitatea, ca structură

Beneficiul dobândit de pe urma pseudo-identităţii şi a interpretării unui rol
5. Conflictul arhaic primar
Soluţia copilului: încheierea pactului de loialitate cu părinţii
Conflictul arhaic primar nu-i cruţă nici pe zei, nici pe împăraţi ori pe psihoterapeuţi
Amor şi Psyche
Împăratul Augustus, fost Octavius
Anna Freud
6. Identificarea conflictului arhaic primar
Întrebările-cheie ce conduc la pactul de loialitate
Interdicţia de a ne depăşi părintele – întrebarea-cheie către părintele de acelaşi sex
Punctul nevralgic din viaţa mamei/tatălui
Pactul de loialitate – întrebarea-cheie în relaţia cu părintele de sex opus
7. Poţiunea vindecătoare şi puterea ciclului neîncheiat
Prepararea poţiunii vindecătoare
Vindecarea relaţiilor – „panglica vindecătoare” ce leagă generaţiile
Efectul poţiunii vindecătoare
8. Vindecarea rănilor – reinventarea istoriei strămoşilor
Ascendenţa pe linia părintelui de acelaşi sex
Linia ascendenţilor părintelui de sex opus
9. Sacrificiul adus mamei şi tatălui
Identificarea aspectului sacrificat şi reintegrarea lui în fiinţa noastră
Lucrul cu triadele şi linia timpului
Constelarea triadelelor
Utilizarea „liniei timpului”
Trădarea comisă faţă de părinţi
Când am început cu adevărat să mă iubesc pe mine însumi
10. Pseudo-identitatea

Copilul umple golurile
Conceperea pseudo-mamei/pseudo-tatălui
Copilul devine propriul său părinte
Copiii deveniţi părinţi ai părinţilor
Copilul – model pentru părinţi
Îngrijirea ideală a „copilului interior” al părinţilor
Pseudo-identitate şi burnout (sau despre „focul nevrotic”)
Consideraţii asupra identităţii şi pseudo-identităţii
Stejarul cel falnic şi mărunta căpşună – studiu de caz
11. Grandiozitatea infantilă (copilul cuprins de „delirul de grandoare”)
Geneza pseudo-autonomiei şi a statutului de „entitate”
Introiectul introiectat
Pe când strămoşii erau agresori
Capsula cu otravă (bine păzită) din corp
12. Beneficiul
Stingerea focului nevrotic – identitatea nesigură
Renunţarea la beneficiile aduse de pseudo-identitate
Ritualul sacrificial
13. Intervenţii şi metode
Terapia sistemică de familie
Originile constelaţiilor familiale
Trei metode diferite de constelare
Constelaţii familiale clasice
Constelaţii structurale sistemice
Constelaţii organizaţionale
Trei încercări de explicare a modului de funcţionare a constelaţiilor
Terapia Pesso-Boyden (PBSP)
14. Un teren mai sigur pentru procesul de vindecare
Seminarele „Codului Generaţional” în practica terapeutică
Primul seminar
Al doilea seminar
Al treilea seminar

Al patrulea seminar
15. Codul Generaţional pentru Copii
Sarcinile dezvoltării infantile, pe fundalul Codului Generaţional
Stadiul 1: sugarul – încredere versus neîncredere
Stadiul 2: copilul mic – autonomie versus dependenţă
Stadiul 3: copilul de grădiniţă – iniţiativă versus vinovăţie
Stadiul 4: şcolarul mic – competenţă practică versus inferioritate
Stadiul 5: adolescentul – identitate versus confuzie a identităţii
A vedea copilul cu adevărat
Convorbiri cu părinţii ulterioare descifrării Codului Generaţional al copilului
Îndrumare şi sprijin, prin diferite intervenţii şi în diverse formate de terapie
Exerciţiu ludic pentru dobândirea unei percepţii de sine întărite, cu ajutorul „Farmaciei cu jocuri” (Spiele Apotheke®)
Practicarea de ritualuri personale şi colective
Codul Generaţional pentru Copii şi terapia de familie
Svea şi bobocul nedeschis de floare
Codul Generaţional, aplicat copiilor vitregi, adoptaţi sau în plasament maternal
16. „Rădăcini puternice” – un joc terapeutic
Ilustrarea unei descifrări a Codului Generaţional cu ajutorul jocului „Rădăcini puternice”
17. Codul Generaţional pentru vârsta a treia
Trauma şi încrederea primară la „copiii războiului”
Urmările traumelor timpurii la vârsta senectuţii
Lucrul atent cu biografia persoanelor vârstnice dependente de îngrijire
Activarea şi conservarea resurselor la persoanele vârstnice
18. Codul Generaţional şi alegerea partenerului de cuplu

Să depăşim crizele în cuplu – să intrăm într-o nouă dimensiune prin descifrarea Codului Generaţional
19. Metoda Codului Generaţional este oare eficace?
Evaluarea eficacităţii terapiei de grup bazate pe metoda Codului Generaţional
Mulţumiri
Scrisoare către cititorii români
Bibliografie